全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美丽使你引起别人的注意，智慧使你得到别人的赏识，魅力使你难以被人忘记。一个外表美丽的女人在时间的打磨下，会日渐褪去漂亮的光泽。而一旦拥有智慧与魅力，这个女人就拥有了巨大的内在力量，即使她的外表美丽得不够，也会犹如钻石一样闪烁着恒久的光芒。

女人的智慧与魅力

邢一麟 编著

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货
理想藏书55188
www.55188.com

一部改变女人前途和命运的智慧宝典

女人的智慧与魅力

邢一麟 编著

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和
www.55188.com
理想藏书55188

图书在版编目(CIP)数据

女人的智慧与魅力／邢一麟编著．—北京：中国华侨出版社，2013.8
ISBN 978-7-5113-3948-5

Ⅰ.①女… Ⅱ.①邢… Ⅲ.①女性—成功心理—通俗读物 Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 196037 号

女人的智慧与魅力

编　　著：邢一麟
出 版 人：方　鸣
责任编辑：茂　素
封面设计：凌　云
文字编辑：程月玲
图文制作：北京东方视点数据技术有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：787mm × 1092mm　1/16　印张：25　字数：700 千字
印　　刷：北京世纪雨田印刷有限公司
版　　次：2013 年 10 月第 1 版　2013 年 10 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-3948-5
定　　价：24.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：(010)58815875　传真：(010)58815857
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须要有自己独特的智慧和魅力。索菲亚·罗兰说：“美丽使你引起别人的注意，智慧使你得到别人的赏识，魅力使你难以被人忘记。”一个外表美丽的女人在时间的打磨下，会日渐褪去漂亮的光泽。而一旦拥有智慧与魅力，这个女人就拥有了巨大的内在力量，即使她的外表美丽得不够，也会犹如钻石一样闪烁着恒久的光芒。

女人的智慧不是天生的，学识阅历并善于吸取经验和教训会使一个人迅速成长起来，从而成为一个独立而不强悍、美丽而有内涵、聪明而又内敛的智慧型精品女人。智慧女人之所以智慧，表现在生活的方方面面，她们清楚地知道自己需要什么和不需要什么，需要的如何得到，不需要的如何拒绝；她们在得失之间善于权衡，进退之机把握得宜；她们充满自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们一心追求美丽前程却没有忘记丈夫和家庭。有智慧的女人能让人眼前一亮，她们低调不张扬，但却有魅力，就算她们穿着再普通，你也能感受到她们的与众不同，她们的高贵典雅。

智慧是美丽不可或缺的养份，是女人一生取之不尽的巨大财富。智慧之于女人是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立。智慧可以一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧让女人的美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发无穷的魅力。一个有智慧的女人可能不够漂亮，但她却拥有迷人的气质、开朗的性格、独立的个性、细腻的感情以及吸引男人无限遐思的底蕴。智慧的女人懂得在各种情况下权衡得失，做出最佳的选择，懂得在获得自身幸福的同时，也给周围的人们带来幸福。

对一个女人而言，魅力的价值远远胜于美丽本身。美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而魅力却是女人的一种气质，它绝非爹妈天生所赐，它可以通过后天多方面的努力和培养使女人崭露风采。所以，一个女人自身的魅力如何，可以说完全是把握在自己手中的。

那么，什么样的女人才算得上是有魅力的女人呢？正如美国女诗人普拉斯所说：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚、高雅幽默、平和旷达，魅力女人做事收放自如、张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质。她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



女人的魅力决定着她在公众心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。女人的魅力不是某一个方面出色，而是各种素质和修养的完美统一。一个长得漂亮的女人不一定有魅力，一个有能力的女人也不一定有魅力，一个只会打扮的女人也不一定有魅力，因为魅力是内外兼修的结果，是经后天的努力与修炼达成的美。只有通过自己一点点的积累、完善，你的魅力分数才会越来越高，你的人气指数也会越来越旺。一个有魅力的女人能够凭女性特有的温柔、细腻、有亲和力、果断和干练，在人生舞台上长袖善舞，开创一番事业，赢得众多男人的赞誉和青睐。一个女人要想魅力经久不衰，经得起男人的考验，让男人欣赏，就要做一个理解男人也了解自己的女人。

《女人的智慧与魅力》是一本帮助女人修炼智慧、提升魅力、赢得幸福的人生指导书。每位女性都能够在本书中看到自己的影子，也都可以找到提升自己的良方。本书以细致、深入的笔触，探讨了女人的为人处世、说话办事、职场生存、爱情婚姻、成功心经、人格修养、人际关系、得体仪态、形象塑造等方面的问题，教会女人如何恰当地处理好生活中点点滴滴的细节，营造出和谐幸福的生活氛围。拥有智慧与魅力的女人能够自如进退于生活的各个领域，平淡的生命由此变得丰富多姿。衷心祝愿每一个女性都能成为充满智慧的魅力女人！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

智慧篇

第一章 书籍，女人永远的护肤品，没有失效期…… 3
书是女人最好的饰品 …… 3
用知性打造独特魅力 …… 4
女人一定要有内涵 …… 6
不断为自己“充电” …… 7
挑选适合自己的图书 …… 9
培养阅读品位，拒绝有害图书 …… 10
在家庭中营造良好的读书氛围 …… 12
书籍让人摆脱无知和野蛮 …… 13
挤出时间，坚持阅读 …… 15
读书要有目的性 …… 15
勤于思考，把知识转化为自身的力量 …… 16
用书籍唤醒心中的力量 …… 17
第二章 爱情，也是一门经济学…… 18
要嫁的不仅是个男人，更是一种生活 …… 18
什么人能嫁，什么人不能嫁 …… 19
有钱的男人不一定不是好男人 …… 20
离婚男人未必都不可选 …… 21
挑老公，多点现实少点浪漫 …… 23
没有爱情不行，没有面包万万不行 …… 24
是现实，不是势利 …… 26
不要让偏见毁了你的幸福 …… 27

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不怕赔就买“垃圾股”男人 …… 28
别榨取爱情的剩余价值 …… 29
恋爱需要面包，更需要荷包 …… 31
找个 D 等男人，培养成 A 等老公 …… 32

第三章　做他的伴侣而不是行李 …… 34

婚姻，只有通过不断的努力才会成功 …… 34
女人追问男人的“实话”，是一种自断后路的做法 …… 35
女人不可一成不变 …… 36
在他知错的时候给他一个台阶下 …… 37
把对方的优点数一数，再放大 …… 38
选对了人，还得玩得转 …… 39
一个善解人意的女人，抵得过 100 个国色天香的女人 …… 39
性格差异要在结婚初期调整好 …… 40
望夫成龙不如旺夫成龙 …… 42
与另一半共同打造言语的后花园 …… 43
让男人感到舒适，是留住他最好的办法 …… 43

第四章　适当的距离会给婚姻持久保鲜 …… 45

相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石 …… 45
深爱但不要迷失自己 …… 46
太爱他的时候就是失去他的时候 …… 47
别试图操纵老公的一切 …… 49
女人有多迎合就有多失败 …… 50
男人最害怕妻子的“拥有之爱” …… 51
每个人都有属于自己的秘密 …… 52
给你爱的人自由呼吸的空间 …… 54
营造一块“中间地带” …… 55

第五章　家庭永远不是女人的终点 …… 57

女人经济不独立，依赖他人没自由 …… 57
女人不挣钱，难以按照自己的意愿生活 …… 58
女人缺少经济基础，容易被婚姻套牢 …… 60
学会定义属于自己的幸福 …… 61
只有宠物才只会撒娇，不会工作 …… 62
事业是女人人生最华丽的背景 …… 63

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要做纯粹的家庭主妇 …… 65
太恋家的女人容易老 …… 66
别让“贤惠”的戒律埋没你的精彩 …… 67
尽力维持一份自己的事业 …… 69
在事业与家庭之间跳一场“平衡舞” …… 70

第六章 自己挣钱买花戴 …… 72

“拿下”职场，是你钱包鼓起来的关键 …… 72
提前规划自己的职业生涯 …… 73
逃离“女性贫民窟” …… 75
挑选一份能让女性增值的工作 …… 76
想办法找到自己的“赚钱密码” …… 78
赚钱与育儿，谁说这两者矛盾 …… 79
像选择丈夫一样选择一份工作 …… 80
跟喜欢的工作谈恋爱 …… 82
鱼和熊掌可以兼得 …… 83
别把工作当作苦役 …… 84
不是为了薪水而工作 …… 85
跳槽时代，请忠于你的老板 …… 86

第七章 智慧女人的职场三连跳 …… 87

“美丽”也是一种竞争力 …… 87
找到“职场教练”，升职加薪有诀窍 …… 88
“秀”出你自己，赢得上司信任 …… 89
提升能力，加快晋升 …… 90
短时间内适应工作 …… 92
借助天生魅力提升职场地位 …… 93
结交男性朋友的几种方法 …… 94
“急功近利”的女人难“成功” …… 95
“拼命女必败”是真理 …… 96
为工作团团转，不如让脑筋转一转 …… 96
方法比勤奋更重要 …… 97

第八章 女人就应该趁着年轻赶快积累财富 …… 100

会折腾的女人有钱花 …… 100
消费 vs 投资，“财”女要做精明选择 …… 101

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



存钱不是开个户就行了 …… 102
不能干坐着等钱，行动才能赚到钱 …… 103
早日挖出“第一桶金” …… 104
发挥优势，让每一分钱都“信手拈来” …… 106
让财富围着你转 …… 107
股票投资，谁说只是男人的游戏 …… 108
长线投资，要跟债券长相厮守 …… 109
悄悄做个“小店财主” …… 111

第九章　最适合女人的投资 …… 113

不同时期，理财方式各有不同 …… 113
30 多岁：初为人母，做好家庭保险规划 …… 115
40 多岁：有老有小，重点管理教育和生活费用 …… 116
50 多岁：扩大投资，避免风险 …… 117
60 多岁：健康第一，保本为主 …… 119
晕财女：委托专业机构打理 …… 121
守财女：不要只会存钱 …… 123
败财女：首先消灭“月光” …… 124
敛财女：多元化投资以钱生钱 …… 126
缺财女：把握借鸡生蛋的智慧 …… 128
准财女：投资思维比技术重要 …… 130

第十章　聪明女人绝不花傻钱 …… 132

实施计划消费，克制欲望 …… 132
买时冲动，买了就后悔 …… 134
别因为“最低价”轻易打开你的钱包 …… 135
精明的女人购物有技巧 …… 137
消费陷阱一：贪小便宜浪费更多 …… 138
消费陷阱二：掏空钱包的“拿铁因子” …… 139
消费陷阱三：把“想要”当成“需要” …… 142
消费陷阱四：对数字的尾数视而不见 …… 143
消费陷阱五：为昂贵的声音付费 …… 145
消费陷阱六：负债消费 …… 146

第十一章　好心态让女人的皱纹迟到 …… 148

快乐心态由自己做主 …… 148

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感悟人生，抓住快乐点滴 …… 149
转换思路，每天都是艳阳天 …… 150
笑对苦难，风雨过后是彩虹 …… 151
放弃那些不切实际的欲望 …… 152
你是哪种快乐女人 …… 153
为独一无二的自已喝彩 …… 155
享受生活，乐在生命过程 …… 156
憧憬着明天甜蜜入梦 …… 157
不要放弃希望 …… 158
每天带着微笑出门 …… 159

第十二章　淡定是一种令人神往的姿态 …… 161

行走中顿悟生命的纯美 …… 161
淡定是明亮而不刺眼的光辉 …… 162
阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好 …… 164
生活，总有一个安身的角落 …… 166
不贪即是乐，自足乃为福 …… 167
乐天之女：心向朝阳的生活美学 …… 169
快乐与否在于你的选择 …… 171
享受每段年龄的快乐 …… 172
谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美 …… 173
平和静远间书就人生淡雅 …… 175
纤尘不染，方解开天罗地网 …… 176

第十三章　聪明女人享受当下 …… 179

当下就是良师 …… 179
当下的内容是唯一的真实 …… 181
何必寻愁觅恨怨东风 …… 182
知足是对生命的谢忱 …… 183
衡量生活，别用过长的尺子 …… 184
幸福本相：比上不足，比下有余 …… 185
知足，人生才能富足 …… 187
贪得无厌是幸福的劲敌 …… 188
感恩是一种获取，适中是幸福的源头 …… 190
不做贪婪的人 …… 191
知足常乐，“满足”即能圆满 …… 192

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十四章　女人的一生就是一场不断超越的马拉松 …… 194

有心、有愿，就会有念力 …… 194
给沮丧卸妆，还自己阳光 …… 195
一个有信念的人，只相信行动 …… 197
脚步越坚定，你的梦想就实现得越快 …… 199
跨越山峰需要希望之光 …… 200
善建者不拔，善毅者不退 …… 201
相信自己的勇气，谁也不能动摇你 …… 202
成功喜欢不甘平凡的人 …… 204
无论怎样绝望，都要保持一份希望 …… 205
信念胜于 99 个兴趣 …… 206
信念的力量使你无往不胜 …… 207
努力塑造一个最好的“我” …… 209
不要让任何相反的念头毁掉我们 …… 210
人生总有路可走 …… 211
自强不息，做命运的“主宰者” …… 213
心中自有青山在，世事纷扰如蛛丝 …… 214
想追梦，先要敢做梦 …… 215
心灵越纯净，力量越强大 …… 217

魅 力 篇

第一章　撒娇是女人的人性本色 …… 221

适度撒娇的女人惹人疼 …… 221
偶尔撒娇，让他宠你一辈子 …… 222
撒娇需要完美形象的配合 …… 222
有效撒娇：把娇撒到点子上 …… 223
别让撒娇变成撒野 …… 224
“野蛮”女人，让男人爱意无限 …… 225
撒娇不完全手册：让爱情升级 …… 226
终极利器：女人撒娇之 7 种武器 …… 227

第二章　女人一定要活得像个女人 …… 229

给自己一点颜色看看 …… 229

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



谁都可以成为不老的“美妖” …… 230
肌肤，美丽从体内塑造 …… 232
头发，最是那一低头的温柔 …… 233
眼睛，构筑令男人着迷的世界 …… 234
细手，白皙纤纤需呵护 …… 236
玉足，那入手温软的金莲 …… 237
画“眉”点睛，给你眉清目秀 …… 239
女人美不美“鼻子”说了算 …… 240
曲线要靠女人自己创造 …… 241
你是令男人着迷的美丽“笨”女人吗 …… 243

第三章　衣装最能体现一个女人的审美品位 …… 246

风格让你穿出美丽 …… 246
选对衣服穿出个性品位 …… 247
提高自己的衣饰修养 …… 248
整理一下你的衣橱 …… 249
身材肥胖的人怎样选择服装 …… 251
身材瘦小的人怎样选择服装 …… 252
苹果形身材怎样选择服装 …… 252
沙漏形身材怎样选择服装 …… 252
梨形身材怎样选择服装 …… 253
菱形身材怎样选择服装 …… 253
选择合适着装应注意的原则 …… 253

第四章　时尚让你年轻十岁 …… 255

时尚女人的 10 个特征 …… 255
香水——魅力女人的无字名片 …… 256
做一个时尚的小资女人 …… 259
女人，要让你的青春永驻 …… 260
穿好高跟鞋，走路添风采 …… 262
时尚与健康同行 …… 263
时髦不等于时尚 …… 264
追求时尚的正确方式 …… 266
让你的美丽性感而不越位 …… 267
打造性感女人的妙方 …… 269
成就美丽女人的 10 个条件 …… 271

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

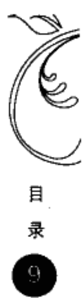


第五章　性格决定女人的命运…………………………………………273
温柔：魅力女人的终极武器 ……………………………………273
快乐：让美丽女人更有魅力 ……………………………………275
独立：精品女人的必备要素 ……………………………………277
善良：魅力女人的底线 …………………………………………278
自信：使女人魅力一生的资本 …………………………………279
坚强：女人拥抱挫折的后盾 ……………………………………281
宽容：女人最有魅力的财富 ……………………………………282
幽默：魅力女人精神品位的最好表现 …………………………283
好性格造就女人的好命运 ………………………………………285

第六章　将优雅当成一种习惯来培养…………………………………287
让自己优雅一辈子 ………………………………………………287
怎样做一个优雅女人 ……………………………………………288
优雅是可以修炼出来的 …………………………………………289
优雅女人是这样炼成的 …………………………………………290
用品位做底蕴的女人最优雅 ……………………………………291
女人要自信而优雅地生活 ………………………………………293
修炼曼妙身影和优雅姿态 ………………………………………295
笑得优雅，是种境界 ……………………………………………296
你是个优雅的女人吗 ……………………………………………297

第七章　气质让女人超越岁月…………………………………………299
生活要精致，女人要气质 ………………………………………299
把你的风情“露”出来 …………………………………………300
做“媚”力女人又何妨 …………………………………………300
谁都会爱上满心热忱的女人 ……………………………………302
像世界超模一样走路 ……………………………………………303
肢体语言不可随意 ………………………………………………304
气质是生命中最动人的风景 ……………………………………305
只做自己想做的人 ………………………………………………306
有内涵的女人更有说不完的奥妙 ………………………………308
平凡女人也要绽放个性亮点 ……………………………………309
气质美的表现形式 ………………………………………………310

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第八章　做个有激情的女人…… 312

激情点燃成功之火 …… 312
让激情鞭策你 …… 313
激情的表达因人而异 …… 313
更新自我 …… 317
每日恢复体力 …… 317
喜爱你的人帮助你激发活力 …… 318
帮助别人，更新自我 …… 319
4 个工作的好习惯 …… 320
放掉包袱 …… 323
掌握生活平衡 …… 325
顺应生命的节奏 …… 327

第九章　长得漂亮不如活得明白…… 329

自信让女人独具芳香 …… 329
过去不等于未来 …… 330
坦然接受独一无二的自己 …… 332
真心真意地热爱自己 …… 332
把自卑扔出天空外 …… 334
美与丑主要取决于内在 …… 335
保持自己的本色 …… 337
千万不要苛刻地追求完美 …… 338

第十章　自立自强让女人更有魅力…… 341

想要什么，就要自己去争取 …… 341
外表要温顺，内心要强大 …… 342
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去 …… 343
学会说“不”，没主见的女人往往没自尊 …… 344
有“野心”的女人总会成功 …… 345
不做女强人，但要做个强女人 …… 346
你不需要活在别人的认可里 …… 348
你可以无价，但不能廉价 …… 349
女人不是男人的私有财产 …… 350
特立独行的你最美 …… 351
生气不如争气，翻脸不如翻身 …… 352

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十一章 自尊自爱的女人更可爱…… 353

贪小便宜的女人容易被别人占便宜 …… 353
失去什么也不能失去自尊 …… 354
摆脱依赖的性格 …… 355
不要总学黛玉的泪，试着学学黛玉的美 …… 356
把握了你的性格，就把握了所谓的“天命” …… 356
原谅生活，是为了更好地生活 …… 357
稳重才是女人应具有的品质 …… 358
与其羡慕别人，不如珍视自我 …… 359

第十二章 将公关做得滴水不漏…… 361

聪明女孩懂得给对方一点“甜头” …… 361
善用外在情趣和利益诱惑 …… 361
礼物厚薄贵贱有说道 …… 362
谈点自己的“私事” …… 364
得当的介绍为形象加分 …… 365
有心的女孩能准确喊出对方的名字 …… 365
好印象来自最初的几秒钟 …… 366
聪明女孩，不要抢了别人的座位 …… 367

第十三章 好口才为你的魅力加分…… 368

巧妙避开棘手问题 …… 368
学会得体地反驳 …… 370
巧言妙语化解尴尬 …… 371
说话时要保持微笑 …… 373
说服别人并非难事 …… 374
自我解嘲是种利器 …… 376
5招让你成为健谈的人 …… 377
这样说话最讨人喜欢 …… 378
把话说得通俗易懂 …… 380
做一个妙语连珠的女人 …… 381

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

智慧篇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第一章
书籍，女人永远的护肤品，没有失效期

书是女人最好的饰品

爱读书的女人，走到哪里都是一道美丽的风景。她可能貌不惊人，但她有一种与众不同的气质：优雅的谈吐、清丽的形象给她带来出水芙蓉的仪态，静时凝重、动时优雅、坐时端庄、行时洒脱，将天然的质朴与含蓄交融，有水一样的柔软、风一样的迷人、花一样的绚丽。

喜欢读书的女人都有一种特别迷人的味道。在午后的阳光里，一个秀丽的身影，安静而淡雅地坐在那里，用纤长的手指翻动书页，外界所有的一切，包括时间，都在指尖流动，这样的画面是一种生活的情调，一种惬意的人生。

读过足够多的书的女人，会变得优秀而坚强。她不一定有高学历，但一定有高的文化修养，因而在为人处世时知书达理，冷静而善解人意。经常读书的人，一眼就能从人群中分辨出来，因为她们身上有一种从容、得体的气度。经常读书的人，不会人云亦云、信口雌黄，而是言必有据地合理推导出每一个结论。

喜欢读书的女人更有女人味，是书给了她底蕴。读书的女人绝不会失去温柔，相反，书会让她懂得怎样才是真正的温柔，让她更懂得并珍惜美好的情感。书赐予女人文化味和书卷气，让她变得温文尔雅但不失朴素。书让女人明白为人的真正本质。

喜欢读书的女人，懂得怎样才是真正的美丽，她不会把自己的脸画成面具，用层层粉黛来掩饰生命的真实和美的本质；她也不会把自己的身体当成商店的模特，用珠光宝气的世俗来粉饰天然的风韵。读书的女人懂得，衣物和装饰品不过是哗众取宠的点缀，而书籍才是最好的饰品，能够给她率真的自然之美、厚重的典雅之味。读书的女人即使是衣着朴素、素面朝天，在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间也掩盖不住自己的独特，是气质和修养、是浑身流溢的书卷味让她鹤立鸡群。

男人对读书的女人是敬畏的，因为读书的女人是很难“征服”的，她会平视强大的男人世界，认为自己和所有人站在同一高度，她甚至不屑于俯视一眼男人的自恃强壮。读书的女人对爱情的渴望这样的——智慧与智慧的互相征服，心灵与心灵的交汇，美与美的碰撞，爱情是生命的交响乐。

那些能够长期、有效吸引住有思想和内涵的男人的女人，凭借的不是美丽的外表，而是高雅的气质、纯洁的心灵、独立的思想。聪明的女人让自己更出色，不是在外表上下工夫，而是让书籍来为自己增添女人的魅力。书，能给女人的生活增加光彩；能给女人的思想指

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



路引航；能帮助女人塑造独立的人格；能督促女人净化孤傲的灵魂。书，使女人变得睿智与坦荡，女人在读书的过程中修德养性、提升自我。吃山珍海味是一种物欲的享受，而读一本好书则是一种精神的享受，前者只能饱一时口福，过后没有任何意义，而后者会使你终生受益无穷。

在坎坷的人生道路上跋涉，任何人都可能寂寞迷茫，甚至找不到生活的出路，看不到前程的光明，在一个人对人生、对生命失去了追逐的目标时，不妨选择书，让书籍带领我们脱离纷扰的现实，步入人类的精神殿堂。让引人入胜、曲折离奇的故事消除我们的孤独与落寞感；让大师们对人生的解读和生命的诠释来带我们走出迷茫，指点我们生存的意义和人生的价值。

读书的女人，让人记住的不是她的身材、她的脸，更不是她的衣着，而是她的文采、才情、风韵和智慧，是她说出来的话、写出来的文章、做出来的事。读书的女人，是一道不事张扬的风景，在平淡中写满了人生的真谛，让人回味无穷。

读书还能够遮掩女人外在的很多的缺陷。

邻居中有一个女人，长相连一般都算不上，皮肤粗糙而有斑点，身材也不匀称，按照现在的审美标准，她可以说和美丽无缘。然而书香世家的出身，使得她从小就在做老师的父母熏陶下，读遍中外名著。即使长得并不漂亮，但走在女人中间，却格外引人注目。“腹有诗书气自华”，这句话对她再合适不过。跟她说话时总能感到神清气爽，俗气全无；跟她交往常使人了无城府，阳光灿烂。在朋友眼里，她是最有女人魅力的人。

由此可见，魅力可以和美丽无缘，是书籍成为二者之间的绝缘体。

读书的女人，沉浸在书籍的世界里时就会忘记现实中的琐事和苦恼。所谓“莲花瓣瓣飘心香，书卷页页辗忧愁”，读书的女人，有着比别人更多的大气和潇洒，而不会被繁琐的世事所困扰。就像三毛所写：“但觉风过群山，花飞满天，内心安宁明净却又饱满。”

读书的女人，对爱的理解更深、追求更高。她们渴望得到永恒的真爱，因为追求爱的独立和真，经常会被世俗的爱冷落，然而读书的女人拥有坚强和期待，她们会用自己的一生去追寻，等候属于自己的那一份情缘。而事实上，她们往往更容易得到这种爱，因为她们的坚定和从容。

毋庸讳言，没有知识就会变得无知、粗俗，聪明的女人懂得用书籍来充实自己的人生，用修养来延续自己的青春。因为她们知道，貌若天仙的长相会随着时光的流逝而老去，华贵时髦的服饰会随着时尚的发展而被淘汰，即使可以用粉黛来掩盖岁月的沧桑，但却无法遮掩自己的浅薄。

读书对于女人而言，是一种生命要素，是一种生存方式。聪明的女人懂得保持生命内在的美丽，她们把书籍当成自己经久耐用的时装和化妆品。在书籍的滋养下，女人们变得聪慧、坚韧、成熟。

“和书籍生活在一起，永远不会叹息。”罗曼·罗兰如是说。

用知性打造独特魅力

知性和阅读有关，对书的钟爱，能让女人收获思想，收获人生感悟；知性和年龄有关，时间的积淀使得女人独具沧桑的魅力；知性和阅历有关，看遍了花开花落、云卷云舒才体

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



味到人生的真谛。知性是一个女人气质的完美体现。

那么什么是知性呢？词典中这样解释——知性是指主体自我对感性对象进行思维，把特殊的、没有联系的感性对象加以综合，并且联结成为有规律的自然科学知识的一种先天的认识能力。这里的解释有些晦涩，生活中的知性，指的是女性内在文化涵养的自然外化的气质。可以这样理解，知性是女人天生的感性、加上阅历、再加上善于思考、还要懂得妆扮自己等种种因素共同作用下的气质。

就像一句广告语所说的，知性女人有内涵，有主张。知性女人颇具灵性，而且“智勇双全”，她无视岁月对容貌的侵蚀，但并不是束手就擒，而是用智慧的头脑把自己打扮得精致而品位高尚。

知性女人的前提是知识，一个没有知识的女人是无法成为一个知性女人的，但知识仅仅是知性的一个重要基础，并不是必要条件。生活中有很多受过高等教育的知识女性，但并不是所有的人都能成为知性女人。那些读死书却言语无味而且形象邋遢的女人，那些虽知书达理却只认死理、生硬刻板的女人都不能称之为知性女人。

知性首先和阅读有关，通过书籍，女人收获思想，收获人生感悟，站在书籍的肩膀上，女人拥有了观察世界的从容，更聪明而富有智慧地面对人生。

知性女人最吸引人的地方是懂得生活情趣，她们没有怨妇的牢骚满腹，没有妒妇的醋味熏天，更没有泼妇的死缠乱打。知性女人有趣味而懂风情，会营造生活的浪漫。她们懂得男人，不会让男人尴尬，会给自己心仪和心爱的男人留足面子。她们也会撒娇，给自己的爱情加一点儿调料。知性女人懂得爱的真谛，因而能够恬淡从容，对自己的爱情收放自如。

一位知识女性，她深爱着自己的丈夫，但是，她爱她丈夫的时候也没忘记珍爱自己。她的丈夫常年在外经商，但他们的感情十分融洽，从未有过一丝半点的裂缝。有人问：“你不担心他在外面寻花问柳吗？”这位女士回答：“我和他的爱从来都是平等的。从接受他的爱那天起，我就给了他信任，我爱他但不苛求他。我希望他成功完美，但我从未把自己的一切抵押在他身上。我担心什么呢？有些时候感情这事儿你放开来看，其实恰恰就是一种最好的把握。”

知性是一种在时间和阅历中成长起来的内涵，和年龄有关，女人在 30 岁之前，是张扬而单薄的，而在 30 岁之后，是内敛而饱满丰富的。知性女人首先是一个成熟的女人，在度过如欢快奔流的小溪的青春后，知性女人更像宽阔平稳的江河，虽然浪花少了，但积淀多了、韵味足了。时间也许会在她的脸上留下痕迹，但在她的思想上留下的沧桑使得她更让人心仪。

知性和阅历有关，知性同时也是一种积累，不仅仅是知识的积累，更是生活的积累。知性女人洞悉世事，并且人情练达，因此在生活中能够长袖善舞，但却不张狂；她们洁身自爱，清高却不孤傲。生活的阅历和岁月的磨砺，为她们的自信添加一份从容，为她们的自立中注入一份坚强。她们能够把自己的各种角色扮演到极致，使得平凡的生活因为自己的知性而光彩四溢。

一代才女林徽因是近代史上一个极有韵味的知性女人，她的名声并不是因为徐志摩或者梁思成，而是因为她的才情四溢、她的睿智柔和，还有她的恬淡从容，这些都是天下女人所不及的。她出生于浙江杭州一个书香世家，16 岁随父亲赴英国留学。后与一代建筑大师梁思成结为夫妇。最可敬的是她还是中国国徽的设计者，曾出任清华大学建筑系教授，是中国第一位女性建筑家。同时，林徽因在文学上的造诣也是惊人的。她与闻一多创办《学

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



文》，担任朱光潜主编的《文学杂志》编委。她的那首《你是人间四月天》的诗，优美的意境和纯净的内容，令多少人为之痴迷。正是林徽因的知性，使得她成为女性的偶像。

知性女人充满了灵性和弹性。灵性是指女性的天赋，有灵性的女人，能够善解人意，对事物的真谛有独特的领悟能力；弹性是指女性的性格张力，有弹性的女人，性格柔韧，能够在妥协中坚持，在坚持中成功。一个知性女人是灵性与弹性的统一。她们心思灵巧，聪慧而睿智，不固执己见，容易沟通和交流，而且善于把原则性与灵活性相结合，宽容地待人接物。

著名的节目主持人杨澜，曾任阳光文化公司主席，曾是央视最受欢迎的主持人之一，她出国念书、加盟凤凰卫视、制作《杨澜访谈录》、出任北京申奥大使、出任香港上市公司——阳光文化公司主席、创办阳光卫视……“当年我一心想做个文化商人，如今我更愿意做个懂商业的文化人。”杨澜从商海抽身而退后，重新回到了她所擅长的文化传播事业上。她优雅、聪慧、亲切、机智，具有国际视野，当然还有美貌。女人的大气和包容心，还有智慧的优雅，都在她身上体现得淋漓尽致。她的成功是顺理成章的，因为她的坚定、自信和睿智。

知性是可以通过后天培养做到的，做一个知性女人其实并不难。可以通过不断地充电来增加自己的学识，可以靠增加阅历和修养来增长智慧，提升品位。当一个女人能够自信、自立、坚定地面对生活，那么，即使岁月在她的脸上刻下深深的皱纹，每一道皱纹里也都有智慧的光芒；即使岁月使得她红颜老去，她也从时光的流逝中获得了独特的气质与风韵。一个聪明的女人，懂得用智慧的头脑把自己塑造为知性女人。

女人一定要有内涵

浅薄的女人只会让人一览无余，而有内涵的女人却能让人仔细品味，回味无穷。

有一种女人，年少的时候并不美，她像一块平平无奇的鹅卵石，陪衬着光彩夺目的名玉。可是随着时光流逝，她褪却了青涩，过滤掉渣滓，留下来的是云清月朗的本质，这种女人便是有内涵的女人。

有人曾形容女性：女人如花，千娇百媚！花有百媚千红，女子则有风情万种。

有些女性的外表并不漂亮，也算不上天生丽质，但她们的举止十分得体优雅，举手投足或一颦一笑都让人赏心悦目。其实女人并不需要过多的装扮，有涵养三分漂亮可增加到七分。女人拥有内涵比外在美更重要，女人可以不美丽，但一定要有内涵。

做有内涵的女人，仪态端庄，举止优雅，言谈自信幽默，气质超俗不凡。有内涵的女人，也可以是慵懒的。女人的美要用心栽培，才能散发出持久的馨香。女人的内在气质，是从骨子里流露出来的风度品位，是女人行走的步态、端坐的身姿，甚至一个眼神的流露、心态的从容。

女人要时时绽放光芒，因为这种光芒会使平庸的外表、简朴的衣着升华起来，让人看到美。时间可以扫去女人青春的红颜，却扫不去女人经历岁月的积淀之后才焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人的内涵、修养与智慧，它就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外的散发出来。

一个有修养的女人不会随岁月的流逝而失光泽，却会越发显得耀眼迷人。智慧是女人美丽不可缺少的养分，是充满自信的干练，是情感丰盈的独立，是在得到与失去之间心理的平衡。

内涵、修养与智慧将使女人在一生中都会散发出无穷的魅力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那么，女人内涵是怎样打造的呢？

第一，多看点书。

莎士比亚说过："书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍就好像没有阳光，智慧里没有书籍就好像鸟儿没有翅膀。"女人一定要爱读书，和一些高尚的人交朋友。例如：列夫·托尔斯泰、莎士比亚、罗曼·罗兰、巴金、钱钟书、三毛等，在他们的作品中寻找生命的价值和真谛。著名作家王玉君说过："世界有十分色彩，如果没有女人，世界将失去七分色彩；如果没有读书的女人，色彩将失去七分的内蕴。爱读书的女人美得别致，她不是鲜花，不是美酒，她只是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶。"

第二，多听音乐。

音乐让美有了声音，让心灵得到安静或激发。如果女性生活中能多点音乐，那么她的生活一定就能多点精彩。

第三，及时给自己充电，跟上时代步伐。

苏东坡有句千古名言——"腹有诗书气自华"，当今社会，随时"充电"是很必要的。不耻下问绝对是美德，不要担心向比自己年龄小的人请教丢面子。和不同年龄层的人接触才能知道各种信息。

第四，广泛的知识面是人际关系的开始。

涉猎知识最忌单一，只要不是特别抵触的活动应该学着参与。各种知识不用太精，略知一二即可，这样才能让自己和周围的人更好地交流，更多地了解。

第五，语言要高雅得体。

今天的某些美女，似乎早把"出口成脏"当成了时尚，随心所欲，旁若无人。如果不是处在青春期懵懂、叛逆的孩子，请在想发泄的时候找对场所和对象。记住，"出口成脏"不是时尚。

第六，不做琐碎的是非女人。

婆媳关系、夫妻感情、孩子教育，七大姑八大姨的纷杂人际……这些都只是你的家事，请不要把它们广而告之。把你的喜悦传递给别人，把你的烦恼只选择向真正会为你担忧而不是等着看你笑话的朋友倾诉。不要加入东家长李家短的是非讨论，女人们在一起其实也有很多有趣的话题：练习瑜伽的裨益；购物、美容的收获；烹饪和家务的心得；旅游的见闻和乐趣……从交流中开阔视野，从交流中放松心情。

第七，再忙也要留一点时间给自己。

蓬头垢面，衣服不伦不类、皱皱巴巴，这样的你自己也不爱看吧，何况你的家人和朋友。从爱自己开始，听听喜欢的音乐，做做皮肤护理，看会儿有趣的电视节目，读些感兴趣的书籍。即使忙得团团转也做个干净利落的女主人，而不要让别人误认为是家里的保姆。提高生活的品质和品位，没有质量的日子只会让人面目全非。

一定要相信，美貌的女人不一定是美丽的，但是有内涵的女人一定是最美丽的。

不断为自己"充电"

每个女人都是一本书，而一个优秀的女人更是一本永远也让人读不够的书。这是因为优秀的女人懂得不断地给自己"充电"，让自己更完美、更充实。这种女人也许没有艳丽的外表和炫目的青春，但是在人群里总会散发出一种别样的光彩，这就是自信。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



据统计，当今世界90%的知识是近30年产生的，知识半衰期只有5～7年。而且，人的能力就像电池一样，会随着时间和使用逐渐流失。因此，人们的知识需要不断"加油"、"充电"。白天谋生存，晚上图发展，这是21世纪生存的起码原则。比尔·盖茨就讲过一句话："在21世纪，人们比的不是学习，而是学习的速度。"

想必大家对徐静蕾都不陌生。十几年前长得黑黑瘦瘦的徐静蕾是个名副其实的灰姑娘，内心充满了自卑和忐忑。最初她的目标很简单，就是想帮一些明星做造型。然而，她报考中央戏剧学院舞美系化妆专业时，却几次被拒之门外。幸运的是，她从学校出来的时候遇到当时的一位名导演，徐静蕾这才误打误撞走进了娱乐圈。

在电影学院念书时，不少女同学都纷纷外出接戏。徐静蕾却沉得住气，待在校园里静静地念书、练习书法，她知道腹有诗书气自华的道理。

毕业后，凭着一股玉女的清纯气息，徐静蕾一出道就接拍许多偶像剧，迅速位居"四小花旦"的行列。当演艺事业取得一些成就后，徐静蕾又将目光转向了导演。一部自编自导自演的处女作《我和爸爸》让她完成了一个惊人而漂亮的转变，而接下来的《一封陌生女人的来信》又让她在西班牙电影节上折桂。她的个人博客"老徐的博客"，点击量目前已突破一亿。出书、拍摄新电影、代言各类商品，徐静蕾从最初的拘谨走向了成熟，而当她依靠不懈的努力和自我提升，将自己坦然的笑容展示在世人面前时，徐静蕾已经完成了从灰姑娘到白雪公主的人生蜕变。

其实稍加留意就不难发现，很多成功人士的成长之路都是这样，他们一边积极地创造机会，一边不断地实现自我提升。不要担心自己是丑小鸭，越是自卑的人越难变成白天鹅，同样都是人，明星们可以做到的，我们一样能够做到。

人们习惯用"秀外慧中"来形容优秀的女性。在这里，"秀外"是先天的条件，是父母赐予的，除了整形之外，一般人没有选择的余地；而"慧中"则不同，除了需要一点天赋外，绝大部分还是靠自己后天的主观努力来实现的。在两者之间，"慧"比"秀"更能体现女人的魅力和涵养。因此，聪明的女人懂得怎样为自己充电，来实现自己的"慧中"。

优秀的女人，不会以家庭为自己生活的中心，她们会抽出时间去郊外游览，在大自然中吸取灵气；她们还会给自己的心灵开辟一个独立的空间，来卸下生活的沉重和疲惫。优秀的女人也不会把事业当成生命的全部，她们会把工作当成乐趣，会在闲暇之余给自己充电，让自己永远保持着成熟和豁达。

聪明的女人知道，只有不断给自己"充电"，不断补充能量，才能成为一个优秀的女人。那么女人应该如何给自己充电呢？有"心计"女人告诉你：

第一，给自己明确的定位。

这是最基本的条件，就像画家在落笔之前先要打腹稿一样，我们在规划人生路之前，也要先给自己找准一个位置。我是怎样的一个人？我想做什么事情？我对什么样的工作感兴趣？我适合哪个方向的发展？等等，女人们对自己的情况有了一个全面的了解之后，才可能知道自己到底需要什么。对自己的定位最忌讳自欺欺人，欺骗自己最终的受害者还是自己。聪明的女人能够实事求是地掌握自己，对自己有一个恰如其分的认知，因而能找到属于自己的位置。在给自己"充电"之前，女人要首先为自己确定一个目标，做个详细的规划，可以是半年也可以是一年，给自己在这个时间段里安排具体的任务，然后付出坚持不懈的努力。那么，成功自然会如期而至。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二，进行合适的自我包装。

“充电”不仅仅是指知识上的增加，还有外表上的改变。就像商品有美丽的包装才卖得更快一样，优秀的女人也需要对自己进行合适的包装。虽然容貌是由父母决定的，但是气质和谈吐却可以通过后天的努力塑造而成。因此，聪明的女人懂得在气质、举止、谈吐上对自己进行优雅的包装，在合适的程度之内展示自己、推销自己，让周围的人更好地了解自己。

第三，及时地修正和调整自己。

“人非圣贤，孰能无过”，有错误并不可怕，可怕的是犯了错以后不但不知悔改，反而让错误不断扩大。因此，女人要懂得及时反省自己，能及时修正自己，让自己变得更加完美。我们都拥有美好的理想，但并不代表我们可以不切实际地幻想。要知道，完美的人生和完美的人都是不存在的。聪明的女人清楚现实的自己和理想中的自己还有多大的差距，该怎样去弥补才能让自己更接近完美。我们身处在社会瞬息，而我们所拥有的知识也需要不断充实，止步不前是女人最大的悲哀。因此，聪明的女人只有懂得不断学习和勤于修正自己，才能够永葆女性魅力。

第四，要循序渐进、不断超越自我。

任何事都不能一蹴而就，我们也不可能一口气吃成胖子，因此，女人们在为自己设立一个乐意去追求的短期目标之后，要努力去达到。这个过程中，女人们应该把所追求的理想目标订得尽可能短和容易实现。如果只是一名普通职员，那么不妨要求自己把一份计划书做得尽量完美，赢得上司赞许；如果是销售员，那就把这个月的业绩订得高于上个月。这些很容易就能达成的目标能够给自己带来成就感，能够不断培养自己的自信心，就这样，用一步步小的成功作为实现最终理想的台阶。这样努力一段时间，你回首看看，自己已经在不知不觉间前进了一大步。

挑选适合自己的图书

“沉溺于图书馆中。”这是奥利弗·温德尔·霍姆斯用来形容自己童年时代经常做的事情。聪明的学生从学校生涯里学到的最重要的知识就是熟悉各种知识类别的书本。从图书馆中挑选出那些对生活最有帮助的书本，这种能力具有最大的价值。这就如同一个人挑选工具去获取知识和提供社会服务一样。

耶鲁大学校长哈德利曾经说过：“在现实生活中的各个阶层的人，经商的人、运输业的人，或者制造业的人，告诉过我说他们真正想从学校得到的是：能够拥有挑选书本的能力，从而有效地使用书本。而这种知识的获取首先最好是在任何房间里都提供一些优秀的书本。”

图书馆不再是一种奢侈品，而是一种必需品，一个没有书本期刊报纸的家庭就如同没有窗户的房子。孩子们徜徉于书本之中学习阅读；他们在触摸书本时就会不知不觉地吸取知识。现在每个家庭都能够给孩子们提供一个良好的阅读环境。

据说，亨利克雷的母亲用她在浴池工作挣得的钱供他买书。

如果能给孩子提供诸如字典、百科全书、历史类和工作实务类书籍，以及其他各种有价值的书籍，那么他们会不知不觉地接受教育——这并不需要付出很高的代价，并且还可以让他们学到与自身年龄相符的很多知识，否则这段时间就会被浪费掉；如果让孩子在学校、研究所或者学院学习的话，可能需要花费相当于这些书本价格 10 倍的金钱。

除此之外，如果家中收藏有好的书籍，那么整个房间都会因而蓬荜生辉，对孩子们产

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生吸引力，他们愿意呆在这个令人非常愉快的地方；而那些被忽视了教育的孩子却急着逃出家门，随波逐流，落入各式各样的陷阱和危险之中。

把孩子引入到书籍的氛围中去是很好的，应该允许他们经常地使用书本、触摸书本，让他们熟悉书籍的封面和标题。一个聪明的孩子能够从好的书本里面吸取非常多的养分，这是非常神奇的事情。

很多人从来不在书本上做标记，从来不在页码上折出痕迹或者在选好的一个段落下划线。他们的藏书室永远和刚建成那天一样干净，而他们的头脑，也永远只能接收单纯的信息。请大胆地在书上做标记。亲手做出笔记是最有价值的。一个从小就喜爱读书的人，其读书时的效率会在成长过程中不断增加。

勤俭节约是一种美德，日常生活中穿旧的衣服和有补丁的鞋子一点也不耻辱，但是，如果有些书必须购买，最好不要节省。如果无法让自己的孩子接受学校教育，你不妨让他们接触到一些好的书本，这会让他们从所处的环境中脱颖而出——因为读书增加了他们的责任心和荣誉感。

培养阅读品位，拒绝有害图书

有些书应该精读，这是一种明智的选择，因为这些书都是我们通过阅读进行自学的基础。

当阅读的范围受到限制时，最好选择那些已经被前人翻旧的书籍——它们将对你大有裨益，因为它们已历经一代接一代的读者的挑选。如果你只能选几本书，请选择那些享誉世界的经典著作。我们能够很容易找到这些书——甚至在一个很小的公共图书馆里就能找到。

我们必须遵循一条极其重要的规则：如果你不喜欢某本书，那就不要去阅读。为他人所喜爱的书，不一定就适合你。图书目录只是为你提供一些建议；当你很重视图书目录时，你将会被它所约束。应该多选择自己真正感兴趣的书。

你是否想过，自己想找寻的东西同样也在寻找着你；这就是相互吸引的特殊法则。

如果一个人品位比较低俗，总是追随错误的潮流，那么他大可不必费尽心思去寻找这些粗俗堕落的书；按照上述相互吸引的特殊法则，这些书会自动找上门来。

一个人的读书品位与他对食物的好恶非常相似。我们应该避免阅读那些无聊而空洞的书籍，远离它们，就像拒绝吃令人厌恶的食物一样。而有些人却喜欢阅读这种书，也很喜欢这类食物。也许在某个国家里，人们都喜欢吃卷心菜或臭鱼，但是我却忍受不了它们的味道。每个读者最终都能作出自己的选择，找到自己喜爱的书，而这些书也会主动找到他。任何一个认真的读者都宁可选择少数几本自己喜爱的书，而不是追随潮流，看那些不适合自己的书。某个人所认为的最好的书，别人不一定就觉得好；或者，在别人眼中只有一些是好书。

有一位博学之人，某一天他在家中读书。当翻开书本的某一页时，突然感到指尖一阵刺痛；一条很小的蛇从书页上掉落下来，在他看不见的地方慢慢爬行。这位博学者的手指开始肿胀，接着胳膊也开始胀大；一个小时之后，他便毒发身亡了。

又有谁能意识到，家庭的藏书中也隐藏着“毒蛇”呢？它们会毒害孩子的思想，改变他们的个性，使他们的纯真一去不返。

卡莱尔曾把书分成绵羊和山羊。这种划分方法恰到好处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



今日那些身陷囹圄的罪犯们，倘能在年少时读一些好书，那么，恐怕他们中的绝大多数会走上一条截然不同的人生之路——这是极有可能的；我们应该多读那些能够振奋精神，有益心智的好书，远离那些“毒书”。

有这样一个故事：克拉克在一座大城市里见到四处张贴着醒目的告示：“所有男孩都应该读一读关于西部平原上的暴徒兄弟的传奇经历——他们成功地进行了抢劫和谋杀，这些奇特的、毛骨悚然的冒险经历是前人所不能相比的。定价5美分。”次日早晨，克拉克博士在报纸上读到：“7名男孩因入室行窃而被捕，该盗窃团伙洗劫了4间商铺。其中的一个头目只有10岁大。”追踪报道发现，每个孩子都在前一天花了5美分去买那些唆使他们犯罪的书。《落基山脉的恐怖杀手——红眼迪克》以及类似的一些书曾经毁掉了多少青年的一生啊。一本诱人堕落的书要么会毁掉你的理想，要么就让你生活在堕落之中。在你还没有看过这本毒书之前，书里的一切内容似乎都是甜蜜、美好而有益的。但是，在读过之后，你的人生会发被颠覆。它会引诱你对那些被禁止的愉悦产生更多的欲望，直到对一切美好、纯洁和健康的事物失去兴趣。这些疯狂的作品只会腐化你的精神，让你在人生的各个禁区铤而走险，将所有的公正和道义弃之不顾。

一个小伙子曾经得到一本充斥着粗鄙不堪的文字和插图的书，到手不久他便递给自己同伴传阅。后来，此人在教堂里担任一个很高的职务。数年之后他告诉朋友：如果能回到过去，他宁愿用自己的一半所得来消除那本书的毒害。

这些轻浮庸俗的故事书不但不能给人带来道德上的教育，还深深地毒害了我认识的一个开朗的年轻女孩的思想。这就像那些大脑麻木的吸毒者，她的大脑由于受到连续不断的精神消遣而变得彻底腐化。这时她已经对污垢熟视无睹，对生活中那些健康的一面视而不见。她对生活的理想和抱负已经被彻底改变。她唯一的乐趣就是阅读那些堕落的、不健康的文学作品，从而沉迷于兴奋的幻想之中。

如果我们沉迷在轻佻和肤浅之中，那么我们原本健康的思想将迅速受到毒害。如果书本不能真正地反映生活，对家庭没有任何帮助，没有任何纯粹或健康的哲学的话，那么即便它们还算不上真正的邪恶，也只能去激发你的欲望，让你累积病态的好奇心，这样它们就会在很短的时间内毁掉你最美好的思想。它们会想尽办法毁灭你的理想，毁掉你对阅读的所有好的体验。

在阅读时，我们常常会在不知不觉间吸入致命的“毒药”，或者也能获得指引我们积极向上的鼓励和灵感。隐藏在书本里面的“毒药”是极其危险的，因为它是如此善于伪装：从表面上，邪恶的事物都有美好的外表。虽然书中看似没有任何粗俗的单词，但是它们却隐藏着邪恶的思想。

作者写作时，他的头脑里隐含着敏感的动机，他的思想也遍及全书，影响着与此相关的一切。你应该阅读那些能让自己积极向上的书，它们能够激励你成为更优秀的男人或女人，为世界贡献出属于你们的力量。

要多多阅读那些能催促我们自我反思的书，以及能让你变得更自信，也更信赖他人的书。要当心那些能够动摇信心的书。当你阅读这些具有建设性意义的书本时，它们就是建设者；不过你要避免把它们的思想拆散。要小心这些作家：他们会逐渐侵蚀你对男人的信念和对女性的尊重，动摇你对家庭的神圣信念，并逐渐破坏你对道德义务和责任的意识。

我们经常翻看并且评价最高的书本，能够更好地显示出我们的品位和雄心。倘能仔细观察和分析某人的阅读习惯，即使陌生人也能为此人写出一本非常好的传记。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



读书，读书，读所有能看到的书。但是不要去读一本坏书或者一本乏味的书。生命是很短暂的，时间就更为宝贵，所以要把它们用到阅读最好的著作上面。

那些让你读后不思进取的书，是有百害而无一利的。

在家庭中营造良好的读书氛围

家庭是否是个人获得人生中启蒙教育的地方呢？在这里，我们养成习惯，塑造自己的职业生涯，并且会一直影响着我们的一生。在家庭环境下进行的有规律的、持续不断的智力培训，可以影响到一个孩子的一生。

我听说过一些令人遗憾的事，很多拥有雄心壮志的男孩和女孩们都曾渴望能提高自己，然而，由于受不好的家庭环境的影响，他们提高自我素养的途径被阻断。在家里时，其他人都把晚上的时间用来说话逗乐，从不付出任何努力去完善自我，不去树立更高的理想，家人偶尔翻翻书本，也只限于惊险小说，没有谁去阅读那些有益的书。他们作为家庭中唯一有抱负的成员，由于总是遭到他人的取笑和嘲笑，只得气馁并最终放弃抗争。

如果年轻人不想去读书或者学习，那么他们也不愿让其他人这样做。小孩们天生就很淘气，他们喜欢嬉戏打闹。同样，他们也非常自私，无法理解为什么当他们去叫别的小孩玩耍，而小孩却想独自看书或学习。

如果在家庭环境下能建立起这种自我学习的习惯，那将是非常令人欣喜的事情。年轻人十分渴望学习时间的到来，仿佛期待游戏时间一样。

我认识一个新英格兰家庭，所有的孩子和父母亲住在一起。一家人坚持将每个晚上的部分时间用作学习或其他一些形式的自学。晚饭之后，他们每个人都能自由地进行各种消遣。他们拥有固定的游戏和休闲时间，但整个娱乐时间加起来只有一个小时。当学习时间到来时，整个房间会立刻安静下来，甚至一根针掉下的声音都可以听到。每个人都在自己的房间阅读、写字、学习，或者进行各种各样的脑力工作。不允许任何人讲话或者打扰其他人。如果家庭中有人由于厌烦或其他原因而不想学习，那么他必须保持安静，不得打扰到其他人。一家人拥有完全一致的目的——建立一个理想的、适合学习的环境。任何杂事都可能会分散注意力，甚至可能导致思想开小差，任何打扰都会破坏思维的连贯性，所以应该特别小心地阻止此类事情的发生。在不受干扰的环境下，全神贯注地学习一个小时，比起被多次打扰或者思想不集中的学习两三个小时来，前者的收获远比后者要多。

不过很多家庭都有可能浪费掉这些宝贵的时间，而虚度每个夜晚。当轻松、欢快与和谐的气氛遍及一个自我学习的家庭的各个角落时，每一位家庭成员都会慢慢拥有积极向上的心态，并激励自己去追求更美好的事物。

有时候，因为家中某个意志坚定的年轻人的影响，整个家庭的习惯便会被彻底改变。他对自己发誓要拥有自己的立场并表明自己不愿失败。像这样的有志青年，他们总是设法抓住任何改变命运的机会。而且他的奋斗和努力与很多同龄人形成了鲜明的对比——他们总是浪费宝贵的机会，也没有足够的勇气和持久力去做那些有价值的事情。

那些总是珍视自己的品德，行事一丝不苟的人，能够引起所有人的注意，也因此拥有更多的晋升机会。

即使在最忙的时候，生活中仍然有大量时间被浪费掉。但如果作出合理分配，这些被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





浪费的时间具有很高的利用价值。

很多家庭妇女每天从早忙到晚，她们想当然地认为自己没有时间去阅读书籍、杂志或者报纸，但是有种观点则很惊奇地表明：只要能更好地完成本职工作，她们便可以腾出很长的时间。将事情按轻重缓急排出顺序可以极大地节省时间。我们当然能够去安排自己的生活计划，让自己能有一定的时间来进行自学和提高我们的生活质量。然而很多人却认为：自我学习的唯一机会只可能来自其他所有事情都完成之后的剩余时间。

如果等到已不需要再做其他任何事情时，一个商人才去做那些事情，那么还有什么工作等待他去完成？优秀的商人在清晨进入办公室，把精力恰当地投入到一天之中最重要的事情里。他很清楚：如果想要关注所有的外在事情，所有的细节和繁琐的小事都会迎面而来，会见每个想要见他的人，回答人们想知道的每个问题，那么，在他还没有动身谈一笔大单之前，就已经到了离开办公室的时间了。

书籍让人摆脱无知和野蛮

作为学校教育的替代方式，家庭教育具有前所未有的实惠和便利，值得一试。各个领域的知识都以最富于吸引力和最有趣的方式呈现于我们前面。今天，我们可以在成千上万的美国人的家里找到世界一流的文学作品，而半个世纪之前，它们还只能为富人阶层所拥有。

非常令人遗憾的是，当美国人应该完全摆脱无知时，他们却不懂得珍惜如此优越的环境，没有抓住时机去接受教育和完善自我。的确，在当今世界，绝大部分的优秀作品都会以短小的形式发表在时髦的期刊、杂志上。最伟大的作家将大量的时间花在旅行和调查的单调工作上，花在对文章素材的收集上。杂志出版商们花费了数千英镑，而读者却只用 10 或 15 美分就能买到。这些作品是伟大的作家数月甚至数年的辛勤工作和调查研究的结晶，而读者们却对它们不屑地付之一笑。

曾经有个纽约的百万富翁——一位商界名流，带我去参观他位于第五大道的豪宅。在那套富丽堂皇的大宅子里，每间房都是建筑师、装潢师和家具商倾力打造的艺术杰作。他告诉我，单单卧室的装修就花去上万美元。墙上的油画更是价格不菲。房间内摆设着一件件昂贵的大型家具，奢华的装饰布料反映出主人的财大气粗。当你在房间内地毯上行走时，感觉自己仿佛在亵渎一件圣物一般。他用财富来满足自己对舒适、奢侈和虚荣的欲望，但是他的家里却几乎没有一本书。试想，如果一个孩子在这样一种家庭环境下成长，只会过分沉迷于优越的物质生活，而精神却极度匮乏——这将是多么可悲的情形！他告诉我：他年少时家境贫寒，为了生存下去，他把身上所有值钱的东西包进一条红色手帕，只身去城市打拼。他说："我是一个百万富翁，但是我想告诉你：我宁可用今天所取得的一半家产去换取一份合格的教育。"

很多富人向他们信任的朋友诚心坦白：他愿意贡献出财富的大部分——如果必要的话可以是全部——去看到自己的儿子成为一个男子汉。养尊处优的生活最终只会让他们挥霍败家，不断堕落，甚至走向犯罪之路。他们想让孩子们从这种人生轨迹当中逃离出来；他已经认识到：在自己给孩子提供的优越的物质生活之余，却没有提供那些能够挽救儿子以及让自己的心灵免受折磨的财富——那些值得收藏的好书。

在这个世界上有一种财富，最贫困的技工和劳工能够轻松拥有——那就是博学、睿智和有修养的心灵。在这个到处都是报纸和便宜的书本杂志的时代，我们没有任何借口让自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己的心灵仍然处于一种无知、粗鲁的原始状态。

在今天，假如你能发挥自己的聪明才智，那么，即便身患残疾之人，也能凭借努力得到真正的财富来丰富人生，与那些有修养的人交往。一个人即使再贫穷，也仍然有机会得到这些财富，使自己不断进步。书籍可以使我们的眼光更长远，心胸更宽阔，能让我们摆脱野蛮和无知，踏入庄严的知识王国。

玛丽·沃特尼·蒙塔古夫人说过："没有什么消遣比阅读更便宜，并且也没有它的持续时间长。"好书能够提升人的品位，净化人的心灵，把人的注意力从低俗趣味当中指引出来，提升到一个更高的思考和生活的平面上。

约翰拉伯克先生曾说："英国人把本该花在书本上的时间和精力花在了监狱和警察上。"

这就像是一个奇迹：家境贫穷者反而能自由地和最伟大的哲学家、科学家、政治家、军事家、作家们相交——他甚至不需要花费什么；身居陋室的平民也能通过阅读了解整个国家的过去和现在，体会到自由和浪漫，以及人类进步的点点滴滴。

卡莱尔曾说，唯有汇聚书籍方能成就大学。遗憾的是，数以千计的男女老少，虽然胸怀大志，精力充沛，却不幸错过了接受学校教育的机会。由于教育的缺失，他们总是觉得自己低人一等，好像身患残疾一样。他们没有体会到这种缺失的意义，也没有那些改变自身命运之人身上的那种强烈求知欲——倘若因为种种原因，你无法接受学校教育，这并不是多大的不幸——你仍然可以通过阅读来弥补这一遗憾！

在求职时，你是否遇到过一位受过良好教育的、目光敏锐的雇主呢？你没有必要费神去告诉他你读过哪些书，因为他们往往更关注你的表情和口才。在面试的宝贵时间里，如果你言语笨拙，词不达意，雇主立刻会知道：你对他没有价值，因为你不能合理安排有限的时间。他也知道，数以千计的年轻男女，每天都在为工作和职责而忙碌，但是他们借助有效而系统的阅读计划，也能挤出时间来思考世界的变化。

切尔西的塞奇曾经说过："从古到今，在人们创造的事物之中，书籍是最重要、最奇妙、最有价值的了。那些用黑色墨水将事情记载在拙劣的小片纸张上的形式，从每日的报纸到神圣的希伯来经书，它们无所不能。"

科内尔·舒曼总统曾经自豪地指着家中藏书室说，这些书都是在自己还是一个穷孩子时，靠多年省吃俭用攒钱买的。

伟大的德国教授奥坎只能用无盐土豆招待阿加西教授，但他并不为此感到羞愧。因为这样他可以省下钱去买书。

乔治三世国王经常说，律师们懂得的法律并不比其他职业的人要多，但他们知道哪里才能找到那些法律法规。

怎样在书中找到指定的要点是很实用的技能——从金融学的观点来看，这种技能价值极高。从形式上讲，想要掌握这种技能，我们首先应深入了解书籍，然后与之建立友谊。

詹姆斯·弗里曼·克拉克说过："当我在思考这样一些问题时——书本为世界贡献了什么，它们正在改变着什么，它们是如何使我们保持希望，如何唤起我们的勇气和信念，减轻我们的伤痛的；它们让那些家境贫寒的人们重新有了梦想，将遥远的古代和世界各国连接在一起，书籍创造了一个美丽的新世界，它们从天堂带来真理——我会给这份礼物以永恒的祝福。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



挤出时间，坚持阅读

对于自己喜爱的事物，我们大部分人都会想方设法地挤出时间。如果一个人渴求获得知识，如果一个人想要完善自我，如果一个人享受着阅读所带来的快乐，那么他就能找到各种机会。

只要有赚钱的意愿，你就会拥有财富；只要拥有雄心壮志，你就能挤出时间。

我们不仅需要作出决定，而且也要下定决心，将那些无关紧要的、那些仅仅只是享乐和安逸的事情先搁置起来，转身去追求最重要的、于我们自身发展有益的事情。生活中常常会出现各种诱惑，你很可能因为贪图一时的安逸而牺牲明天的美好；我们只知享受安逸和快乐，把时间浪费在闲谈或琐碎的会谈中，却将花在阅读上的时间一减再减，一推再推。

只有那些有能力将自己的本职工作安排好，合理地计划自己时间的人，才能成就世界上最伟大的事情。那些曾在人类历史长河中留下深刻烙印的伟人们，他们都懂得时间的珍贵，认为它是不断汲取知识的前提。

当你想感受一种令人愉快的消遣方式，去培养一种新的乐趣时，你将体验一种从来不曾经历过的感觉，它可以通过阅读优秀的期刊来获得，但是每天都要有规律地阅读。不要一开始就试图阅读过多，那样会使自己很快地疲惫。每次只阅读数页即可，但是一定要每天坚持。如果你确定自己很快就能享受阅读的乐趣——养成阅读习惯，它就会迅速给你带来极大的满足感和真正的乐趣。

读书要有目的性

在健身房，我们经常会看到这样一类人，他们情绪低落，不能努力地完成系统训练课程以达到锻炼身体的各处肌肉的目的，取而代之的是漫无目的地从一个项目换到另一个项目，先举重一到两分钟，再拿起哑铃，然后扔掉，接着在单双杠上摇摆一到两次，这些既浪费时间，又耗费体力。

更有甚者，当这些人从健身房里出来时，由于缺乏目的性和持续性，使得他们不仅没有增加反而损失了肌肉能量。无论男人还是女人，想要通过在健身房的锻炼来增强身体素质，都必须制定系统的训练程序，而且要坚定地执行。每个人都必须把精力和能量投入到锻炼项目中，否则仍然达不到锻炼的效果。

身体锻炼与智力训练只是在形式上有所不同。全面性和系统性对前者而言非常必要，对于后者也同样适用——若要通过阅读来增强和提高智力，就不能对书本浅尝辄止，千万不可以这样的方式看书：将书一本接一本地拿起和放下，随便在此处和彼处读读，或者翻开目录便快速地寻找结尾。

如果想从书籍中获取更多的知识，那么在阅读时就应带有目的性。如果你坐下来无精打采地翻开一本书，却没有任何目的，那么，阅读除了浪费时间外，还会让你泄气。这就像一个人雇了一个男孩，然后告诉他一切都可以随心所欲：早上想起床就起床，想工作时就工作，想休息时就休息，若是感到疲倦，就可以走开。

对于一本你想从中汲取知识的书，你应该努力避免在劳累和疲倦时阅读它。如果这样做，你将一无所获。在阅读时，请尝试从全新的视角，精力充沛地、积极而灵活地揣摩书中的内容。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这种训练能迅速而有效地使你集中注意力。正因为可以在多种多样的阅读形式中作出选择，人们才能在读书时享受到各种便利，才会愈发热爱阅读。

带有目的性的阅读会给人带来最大的满足，使人的眼界变得更广阔，将内心的各种无知和固执，各种遮蔽思想的乌云和妨碍进步的绊脚石一扫而光。

阅读那些有价值的书可以让人迅速集中思想，起到益智和增强耐力的作用。如果打算阅读某本书，就应该全身心地投入到其内容中去。

断断续续地阅读，效果并不好，而选择看消极的书则害处更大。这种智力开发方法并不会比那种为锻炼身体而去健身房的方法效果更好。因为此时人的思维并不活跃，还处在一种懒惰的幻想之中，胡思乱想，精神没有集中到一个地方。消极地阅读根本无需经过思考，长此以往，人的智力必定会下降，大脑的反应也将日渐迟钝，人类将没有能力掌握重要的原理和解决困难的问题。

勤于思考，把知识转化为自身的力量

书本里的知识绝不仅仅局限于文字表面。通过阅读，你可以从字里行间得到某种启发——这才是其真正的价值所在。假如你并不是真的想要读书，假如你的阅读动机并不是对知识的渴求和对广阔深奥的文明的渴望，那么你永远不可能从书中得到很多收获。但是，如果你干枯的心灵能从作者的思想里汲取养分，就如同炎热的土壤吸收水分一样，此时你身上的潜力会像土壤中微生物和种子一样，能够萌芽并产生新的生命。

如果你像麦考利、卡莱尔、林肯一样博览群书——像每个伟人一样把整个身心都投入到所读的书本之中——你会高度集中注意力，你会沉迷于书本之中而把身边所有的事情都通通忘掉，通过阅读你将受益匪浅。

约翰洛克说过：“阅读只能给我们提供知识，而思考则能把知识化为己有、为己所用。”

任何一个读者若想从书中汲取更多的知识，首先就必须学会思考。光掌握书本知识是不够的，因为这还不能让我们的心灵获得力量。

如果我们的头脑中装满的只是那些毫无实用价值的知识，就会像一个房间里堆满家具和古董一样——我们将没有空间再装进其他东西了。

我们吃下的食物，如果在没有被完全消化和吸收并化为血液中的营养物质前，没有转化为大脑或其他组织的一部分之前，是不会产生能量或形成细胞组织的。同样道理，只有在大脑消化和吸收了所学的知识，并将其转化为思想的一部分之后，知识才会转变为力量。

如果你想成为一个智者，那么在全神贯注地阅读书本之后，应该养成良好的习惯：经常合上书本坐下来思考，或者站起来边走边思索——不论哪种方式都好，但一定要开动脑筋。沉思，斟酌，反复地琢磨，不断地回想书中的内容。

知识只有被吸收到头脑里，然后运用到日常生活当中之后，才能真正成为你自己的知识。当你第一次阅读时，它只是属于作者的。只有当它和你融为一体时，它才会是你的。

很多人都对读书有这样一种看法：如果他们永远都保持阅读的习惯，只要一有空闲就去看书，那么他们就一定能接受到全面而良好的教育——这其实是个误解。这就如同指望靠多吃饭就能成为运动员一样。思考比阅读更有必要。每次阅读后进行思考，就好像食物的消化和吸收过程一样，能够源源不断地为大脑输送力量。

在我看来，最愚笨的傻瓜，正是那些只知一天到晚死读书，却思想僵化，从来不去思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考的人。即便有片刻的悠闲时间，他们也会马上拿出一本书来读。换句话说，他们在不停地“进食”知识，却食而不化，没有能力将其消化或吸收。

我认识一个年轻人便养成了这样的阅读习惯：他每天书本、杂志或者报纸几乎从不离手。他总是在阅读，在家里，在汽车里，在火车站，他对知识有着极度的热情，虽然他这样也获得了很多知识，但是由于受这种持久的填鸭式方法的影响，他的思维能力好像有所减弱。

每个读者都应该把密尔顿的话谨记于脑海中：

“对于那些坚持阅读的人而言，阅读并不会给他们带来更高层次的精神和判断，不确定性和未决定性仍然存在；书籍具有深刻的内涵，而读者却往往是浅薄的；书本中各类或纯朴或迷人的琐事，就如同孩子们在海滩上拾到的漂亮的鹅卵石一样，值得我们去提取精华。”

用书籍唤醒心中的力量

当韦伯斯特还是一个男孩的时候，书籍还是非常稀有的物品，非常珍贵，他从来不敢奢望能有机会博览群书——哪怕只是将那些好书读上一次。但是，凡是他所读过的书，其中的思想都被他牢牢地留在了记忆中，或者是反复阅读，直到它们成为他的生活的一部分。

伊丽莎白·巴雷特·勃朗宁说过：“我们在阅读时会犯下不少错误，其次数之多将超过我们的想象。但是，如果每次读错的不到整本书的一半，我会觉得自己还不算太笨；我们应该培养自己的阅读能力，而且应该努力深化自身对书本的理解。”

如果人们能够生活在相对较宁静的环境中，比其他人受较少的干扰，他们就能思考得更深入，也能更多地进行反省。即使所读的书并不多，他们也会成为优秀的读者。

你应该把心思都放在阅读或者其他课程的学习上，这就好比将一把斧子放到磨刀石上——你并不是想从石头上得到什么，只是想让斧子变得更锋利一些。

书本最大的优点并非我们所记住的内容，而是它们的启发性以及培养品格的力量。

格雷戈里曾经说过：“你不会在藏书室，而是在自己身上，在自尊心和责任心的觉悟下，发现‘年轻的生命之泉’和‘永恒的青春’，一切事情都能保持欣欣向荣和枝繁叶茂的生命。

“阅读一本好书是很重要的一件事情——而有一个好的生活却更为重要——我们应该生活在这样一个世界里：依靠书籍唤醒心中的力量，以反抗岁月带来的颓废。”

人与人之间的差别并不在于他们所拥有的能力、所受教育和掌握的知识。仅仅拥有知识并不意味着拥有力量；在知识还没有成为你自身的一部分之前，它并不能在紧急情况下变成一条绳索——在关键时刻，它还不能对你起到救助的作用。

一个人在成长过程中必须自觉接受教育，这样才会对自己有益。个体应该将所学的一切知识转化为能力，并且将实践教育作为自身学习中的一部分，它对人很有帮助，实践所取得的成绩比很多没有利用价值的知识要大得多。

没有人能比格莱斯顿对书籍更好地解释：哪些书能对一个人起作用，以及一个爱阅读的思考者应该做些什么。他自己的职业生涯远比其同辈要伟大得多。他曾经晋升为上议院议员，接触到了政治的顶端，并且还在向上发展。他对于汲取知识有相当大的热情。他罕见的才能毫无疑问很适合在教堂，或者应该在牛津或剑桥做一个很好的教授，但是环境让他进入了政治领域，而他自己也很好地适应了环境。他是一个多才多艺的博学之人，其生活一直往返于在书本和现实当中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第二章
爱情，也是一门经济学

要嫁的不仅是个男人，更是一种生活

选择嫁个什么样的男人，其实是个很复杂的事情，绝不是可以用“非 A 即 B”的思维完成的。即便圈定选择的范围“嫁绩优股男人或潜力股男人”，事情也没那么简单，那里面还会掺杂很多莫名其妙的东西，比如，他的家庭、他的性情……就算他很成功，实实在在地就是个“绩优股男人”，就算他很有前程，毫无疑问地能从“潜力股男人”发展成“绩优股男人”，就算他在除你之外的所有人眼里都算得上优秀男人，你也可能瞧他不入眼，跟他在一块儿总会感觉没滋没味，寡淡如水。

这就是爱情和因爱而生的感觉。虽然“跟着感觉走”有失理智和责任，但不跟着感觉走却能让人把甜蜜的生活过成度日如年。女人要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活，所以，在嫁男人这件大事上，女人如果只讲世俗的条件，忽略了爱情和感觉，很容易酿下苦酒。

当嫁女孩常会遇到这样的抉择：自己深爱的男人很穷，近期没有什么发财迹象，虽很看好他的以后，却又害怕那不可预期的风险；自己不爱的男人，各方面条件非常好，尤其是经济基础非常雄厚，到底该嫁给谁?

之所以难抉择，还是因为你没想开。其实，所谓的“潜力股男人”或者“绩优股男人”都是理论意义上的，嫁谁都是有风险的，谁能保证自己嫁的人永远不变心?既然这样，倒还不如尊重自己的感觉，跟自己的真爱过一生。

真爱是在无数次恋爱中磨炼出来的，最让人珍惜、最让人感动、最让人安慰、最让人真诚眷恋的一份感情。真爱会让相爱的双方像爱自己生命一样爱对方，不管遇到什么意外和危难，都要与对方患难与共，不离不弃。真爱不像“醒时同交欢，醉后各分散”的时尚之爱，在你如日中天、一帆风顺时俯拾皆是，在你面临破产、举步维艰时决绝离去。一生有过一次真爱的女人绝不会说“只爱过一个男人太亏了”这样的荒唐话。

当然，因真爱而结合的婚姻，一样会让你遭遇等待的夜晚、只播足球的电视、一堆脏衣服和一堆臭袜子，但你不会觉得委屈，你会心存温馨地去等待、去陪伴、去打理，这些在其他家庭会成为婚姻危机信号的事情，在用真爱筑就的巢穴里却成了增进情谊的浪漫因子。

有人说，各人有各人的活法，你可以为了很多很多爱而感动，我就可以为了很多很多钱而疯狂。的确可以，但是，如果你选择后者，将来有一天跌倒了爬不起来的时候，你不曾真爱过，你不曾付出过真感情，有谁会为了你那双势利眼去扶你一把?正因为爱情是“此

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时此地”，婚姻是“自此之后”，你才更需要和一个相爱的人在一起。

当然，同样是因为女人要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活，所以，在这件大事上，女人如果只讲爱情，而忽略世俗的条件也是不行的。

很多女人都曾困惑过，婚姻大事到底该不该听父母的？这是因人而异的问题。聪明人的聪明之处就在于借鉴别人的成功经验。父母是过来人，他们的很多人生经验是很有裨益的。尽管很多时候他们会显得很世俗、很现实，但有时正是他们所推崇的那种世俗才能让你过上好日子。

还有对方的家庭。虽然“门当户对”的观念常被追求恋爱自由的人口诛笔伐，但是，理智地想一想，有多少“理想的爱情主义者”结婚后，却因为家庭关系紧张最终走向破裂？爱情可以不讲门当户对，婚姻却要讲。因为婚姻并不仅仅是因为爱，它还附带了许多条件。婚姻更是一种责任，如果你没有能力承担这种责任，那婚姻对你就是一种负担。

虽然我们痛恨“门当户对”这个词，但现实中的许多美好姻缘都是因为缺少它而结局悲惨。在《新结婚时代》中，作家王海鸰借顾小西妈妈的嘴说出了一番很深奥的道理：“理论上讲，结婚是两个人的事，可实际上呢，在他们看来，你嫁给了他，就等于嫁给了他全部社会关系的总和。你们俩的结合就是两个家族的结合，他娶了你，就等于娶了你的一切，包括你的社会关系、你的父母。”

生活中不仅仅有爱情，还有贫穷或富有、整洁或邋遢、平淡或充满激情，总之，你选择什么样的人，你就选择了什么样的生活。

什么人能嫁，什么人不能嫁

女怕嫁错郎。关于“什么人能嫁，什么人不能嫁”的问题，女孩子一定要在结婚前弄个一清二楚，否则可能就会霉运当头。

婚姻大事，女人一定要慎之又慎，下面这几种男人是不能考虑的。

1. 把女人当私有财产的男人

这样的男人容不得你有半点不洁，你的现在，你的将来，甚至你的过去，都必须在他的掌控之中，一见不到你他甚至会想到去报警。如此心胸狭窄的男人，即使你的过去是一片空白，他也会无端地给你生出一些是非来。

2. 曾经辜负过你的男人

当然这里面有很多层含义，比如说，不小心的辜负，或者辜负之后已经悔过了。对于这样的男人你也要多换几个角度考虑，比如，你真的很爱他，并且你也坚信自己有足够的魅力让他不会再辜负自己，那你就可以原谅他，重新接受他。如果不是这样，你就必须要选择离开。

3. 你曾经背叛的男人

不管他多么爱你，你曾经的背叛都会在他心底留下阴影，因为男人不像女人，女人真的原谅了就完全将过去放到一边，男人不是，他会时不时地用往事提醒自己，甚至在他心理不平衡的时候，还会“以其人之道还治其人之身”。既然曾经背叛过，为什么还要回头授人以柄呢？

4. 已经有妻室的男人

结了婚的男人再优秀、再成功、再有风度也不能考虑，因为他已经有家室了，再怎么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



努力他也是属于别人的。别听他嘴上说多么爱你，甚至口头上还答应和老婆离婚，但到了关键时刻他不会为了爱情而抛弃名声的。你愿意做一个没名没分而且整天还要提心吊胆的情人吗？认真问一问你自己，像这样不能给你全部的男人值得你爱吗？

5. 发迹后抛弃糟糠之妻的男人

这种男人大多数都是自私、不负责任的，他可以抛弃他的妻子，也能抛弃你。当然，不否认也有在物质条件丰富了以后才懂得什么是真爱的男人，但你能保证自己一定不会掉进前一种男人的陷阱中吗？

到底该嫁什么样的男人呢？这是一个仁者见仁、智者见智的话题，但是有一些硬件条件是一定不能忽视的。

没有爱情的婚姻是不幸福的，婚姻一定要建立在感情的基础之上。这里说的是感情，而不是感觉。跟着感觉走，往往会越走越没方向，甚至到最后还会反目成仇。结婚是要踏踏实实过日子的，并不是只有感觉就能幸福。能让你幸福的男人，不见得是你一见倾心的，但一定是值得你爱的。

没有面包日子就没法过，所以，婚姻还要建立在一定的经济基础之上。有经济条件，可不一定非得是大款。这不矛盾，收入一般的男人，如果会理财、会投资、会经营，一样不会让你为钱发愁。

男子汉气概不能少，小气、猥琐、没有闯劲的男人你怎么爱得起来呢？但有男子汉气概并不等于生性粗暴，这绝不能成为吸引你的理由，否则，你日后一定会受到他的伤害。

男人不能婆婆妈妈，也不能缺少温柔体贴。他可以含蓄地把对你的好藏在心里，也可以不像别的男人一样时不时地送你礼物，但他要理解你，愿意尽最大努力支持你，心甘情愿护着你、疼爱你。遇到这样的男人，不必因为他不够体贴而和他吵闹，他不是不体贴，只是他的体贴和别的人表现方式不一样而已。

男人最该有的是责任心，是对你的责任心。另外，男人当然要有事业。

婚姻对于女人来说，就好比事业对于男人一样重要，有一个好的婚姻，就等于有了一生的幸福，因为你要嫁的，不仅仅是一个人，还是一种生活。

有钱的男人不一定不是好男人

每一个人在选择结婚对象的时候都会考虑到对方的经济状况。直接一点的人会说“我希望对方的钱越多越好”，也会有人说“钱不是最重要的”，但至少也要“够花”。不能否认，还有一部分女人想要傍大款，是出于对金钱的顶礼膜拜，但是从现实的角度来考虑，嫁个有钱人的确会让女人少走一些弯路。但是要嫁个什么样的有钱人就是件费思量的事情了。

坐享其成的“富二代”不能嫁。“富二代”指的是靠着父母的钱或者家族的资产生活的年轻人。一般来说，他们从年少开始就可以坐享其成地享受富裕的生活，缺少了拼搏奋斗的过程和吃苦的精神。当家里的钱财坐吃山空之后，他们并没有能力去承继家业或者打拼更好的江山，同他们在一起，也只能享受过眼云烟一般的荣华富贵。

有钱的吝啬鬼不能嫁。《儒林外史》里头的严监生临死之前还念念不忘要掐断两根灯草中的一根，免得浪费。而著名的老葛朗台在教士为他做临终法事的时候，看到教士把镀金的十字架送到他唇边给他亲吻基督的圣像时，他却做了一个骇人的姿势想把十字架抓到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



手里。这最后的一下努力断送了他的命。嫁给这样的男人，一辈子纵使家财万贯，也只有吃苦受累的命。

财产来路不明的男人不能嫁。原因显而易见，如果他不愿意跟你说他的钱是怎么挣来的，只有两种原因：要么是他的钱不是通过正道挣来的，要么就是他压根就不信任你。无论是哪一种情况，应该都不会让你想要对他托付终身吧？所以说男人光有钱还不够。

我们这里定义的有钱男人应该更细化为成功男人。他们受过良好的教育，多半有国外留学的经验；他们对自己的职业定位明确，规划严整；他们经验丰富，人脉广博，消息的来源灵通，对事件的发展判断准确；他们脑子活、点子多，办事善用创新性思维和逆向思维，处理问题简便直接。

成功男人的丰厚资产是以自身的优秀素质作为资本逐渐积累起来的，所以说在他们身上，有钱只是外在的标签，他们更宝贵的地方在于内涵的优质和充实。嫁个成功男人有如下好处：

（1）成功男人一般职业稳定，收入丰厚。出门在外的时候，绝对不会发生让女人埋单或者吃完饭赖着不付钱的行为。和他们一起生活不用为了几毛钱在菜场跟小贩斤斤计较，生活可以轻松地达到较高的水平和档次。

（2）成功男人多半知识丰富，见多识广。他们不会言语乏味，把贫嘴当幽默，把尖酸刻薄当谈吐犀利。和朋友在一起的时候，他们会是人群中的焦点，但又不会过分抢风头而讨人厌。他们身上散发出的优雅气质吸引着身边的伙伴。

（3）成功男人一般注意修饰外表。他们不会出现体味浓重、头发油腻、西裤配球鞋、裤子短 30 ~ 50 毫米等不雅情况。他们对于着装、饮食、住宅、轿车都有自己的品位和眼光，而这些绝对不用你操心，他自己就能搞定自己的生活。

（4）嫁给成功男人，有希望保持恋爱时的浪漫。可拥有梦想中的盛大的婚礼、绝美的婚纱和华贵的钻戒。虽然这些并不代表幸福的婚姻，但至少会让你圆了从小就反复做着的公主梦。

（5）嫁给成功男人，可以让你省却很多操劳。你不用四处奔波筹集房子首付；也不用为每月的房贷捉襟见肘；还不用担心父母生病时候的医药费、孩子想要进私立学校时候的学杂费、家庭想要共同出国旅游的旅费……总之只要你有计划，就可以把构想变成现实。

（6）嫁给成功男人，不仅对自己有利，也对下一代有利。就像前面说的，在成功男人身上，比有钱更吸引人的是他们内涵的优质和充实。因此嫁给他们，还可以让孩子遗传到优良的基因，从而教育出更出色的下一代，为这个家庭的传承提供良好的人才。

综上所述，女人没理由不喜欢成功男人，因为成功不仅意味着金钱，更代表了一种从容的生活态度、高级的生活品位、儒雅绅士的风度、涵养充沛的气质、饱读诗书的修养。

因此，聪明的女人在选择人生伴侣的时候，不会把是否有钱当作唯一的标准，但同时，她也不拒绝在有钱男人当中找到优质男。

离婚男人未必都不可选

初涉爱情的女孩，一旦爱上离婚男人，往往会犹豫不决。方方面面的阻力都摆在面前：亲友的百般阻挠；世俗的压力；他和前妻的暧昧感情，是否有可能复合，她还在他心里占

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有多少分量；有孩子的话，怎么与他的孩子相处……太多的困惑和压力会让女孩难以取舍。相恋吧，自己也没有十足的把握会得到幸福；放弃吧，又割舍不了那份感情，到底怎么办好？一句话：离婚男人未必不可选！

小西的父亲早逝，是母亲一个人把她拉扯大的。22 岁的时候，在一次聚会中，她认识了田华。田华已经离婚，而且比小西大 10 岁；他还有一个 6 岁的孩子，孩子跟着前妻。田华不是很会说话，但人实在，能喝点小酒，但不嗜酒。小西慢慢喜欢上了他。更多的时候，田华给小西的感觉，是像父亲一样地关心她、体贴她、宠着她，让她撒娇。小西很乐得享受这样的男友兼父亲的温馨感觉。

知道小西和一个离婚男人谈恋爱，小西的母亲强烈反对，苦口婆心地劝说小西离婚男人的种种“害处”。反对得多了，小西也犹豫了，她不得不考虑母亲所说的种种可能。可是，真让她分手，她又办不到。母女俩的矛盾日益激烈。后来小西和母亲商量，达成了一个协议。小西把田华带回家来让母亲看看，不是一次，而是几次，让母亲接触接触，再下结论。如果母亲还坚决地反对，小西也就决定听从母亲的意见。

小西把田华带到家里。田华没有刻意装扮，小西母亲一见到他，就感到这个男人比较朴实。在小西的家，他不掩饰自己的能干，烹饪打扫样样都拿得出手。小西母亲说什么，他只是听着，然后宽厚地对小西一笑。那一笑，让小西母亲突然感到，自己不能给小西的父爱，田华能给她，田华还能以一个宽厚男人的胸怀来包容她。离过婚的他，比浮躁的小男孩更懂得珍惜她、疼爱她，让她生活得幸福。母亲经过反复观察，最终认可了这段感情。

后来小西嫁给了田华，果然生活得很幸福，一切如她母亲所预料的那样。田华对她知冷知热，像父亲更像恋人。失败的婚姻，让他吸取了足够的经验来对待新的婚姻。他们之间的摩擦也因田华的宽容与大度而比常人少得多。

离婚男人，因为有过一次失败婚姻，他们会变得更现实，更多考虑到感情之外的东西，比如彼此的性格、经济问题、家庭背景等。他们再婚的动力往往是基于现实的需要而不是爱情的推动。离婚的男人会因为长期的独居生活而性情有些孤僻，就算重新有了对象，也会自觉不自觉地拿新的对象与前妻相比，这种心理倾向几乎难以改变。有些离婚男人对孩子的感情也会发生变化，这会成为与离婚男人一起生活的一个障碍，因孩子而产生的矛盾，完全不可小觑。但离婚男人就真的如此不可选吗？未必，因为他们除了缺点，还有更多的因离异而带来的种种优点，千万不要一棒子将他们打死。

如果你爱上了一个离婚的男人，在因为他之前的失败婚姻而对他个人产生怀疑，犹豫是否要跟他相处的时候，不妨也看看他身上的这些优点：

（1）他们因为婚姻的失败而更加成熟。没有什么比挫折更能使一个男人散发出成熟的魅力。在第一次婚姻时，他需要学习，学习如何与女人相处，学习怎么尽丈夫的责任和义务，学习怎样给女人撑起一片天，然而，婚姻失败了，他不得不冷静下来，反思婚姻中的得失。因为反思而成熟，而避免重蹈覆辙，他因此才从毛头小伙子过渡到成熟男人。

（2）他们更了解女人，懂得疼爱女人。好女人是男人的一所学校，即使不成功的婚姻，对男人也是一次实践。和前任妻子的种种纠缠，会让男人更加懂得女人的所需所想。女人为什么会喜欢使小性子？女人有哪些特殊的小心思？女人为什么更需要关爱？离婚男人都比未婚的男人明白，也会更加体贴女人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





（3）他们更善于解决婚姻中出现的问题。男人看似坚强，却很难扛住情感的挫折；也许仅仅出于成本考虑，他不想再次离婚，再次使自己变得一无所有。所以，在第二次婚姻中出现的矛盾和问题，离婚男人会努力地去解决它；如果不能解决，他会尽量妥协，因为他不希望再忍受离婚的伤痛了。

（4）他们更会协调家庭中的人际关系。婚姻失败的男人总是让周围人同情。特别是在他的父母、亲人眼中，他更是需要关爱的对象。一个人在挫折中，才更懂得亲情和爱，才不会那么骄傲，才会注重和周围人的情感交流，因为他明白：良好的人际关系会保障他在人生的艰难时刻得到众多的援助之手，而不是一个人孤独地走过。

（5）他们大多数事业有成。离婚的男人大多人近中年，经历了多年的打拼，他们中的很多人正处于事业的上升期。

总之，女人在择偶时，不要把离过婚的男人一概排除在外。离婚男人是否可选，需要女人结合自身的实际情况和彼此间的感情来具体把握。

挑老公，多点现实少点浪漫

世界上有成千上万的男人，都可能成为某个女人的好丈夫。但这并不是说每个男人都是好男人，而是说只有那个与你相宜的男人才是你生命中的好男人，才能给你一生的幸福时光。作为女人，在挑老公时，务必要抛却浪漫不切实际的幻想，多点现实，只有植根于现实土壤的婚姻才能开出美丽的花朵。

女人知道只有嫁给一个好男人才能有幸福，那么什么样的男人才算好男人？根据无数女性的切身体会，总结出以下 4 种值得女人爱的男人：

1. 事业和家庭能兼顾的男人

男人绝对不能没有事业心，但如果他的事业心太重，他用在家庭和你身上的心思就会很少，只有那些事业心不是过重的男人，才懂得对你体贴入微、宠爱有加。

2. 不太在乎你容貌的男人

岁月是女人的敌人，男人四五十岁的时候魅力有增无减，而你，再美丽的脸也会起皱。相反，如果他首先在乎的是你的内在气质，他也会发现，你的魅力将随岁月渐增。

3. 不太会谈恋爱的男人

人不是天生就会谈恋爱，太会谈恋爱的男人，说明其情场经验丰富，这样的男人更适合做朋友。如果一个男人为给你送花在楼下傻等半小时，而玫瑰又错买成月季，没关系，他心里送的是玫瑰。

4. 觉得你不懂事的男人

他对你的呵护像盐入水一样化在生活细节里，他会把你看成是一个永远长不大、不懂事的孩子，凡事为你瞎操心，不是因为对你没信心，而是因为爱。如果哪次你因为不小心淋了雨，感冒发烧，他会发火，这更表明他是最疼你的。

婚姻是一般人的普通问题，适合做女人丈夫的男人，绝非前无古人后无来者的异类，就像我们是早已存在的普通女人，而那些普通的男人也已安稳地在地球上生活很多年了一样。

当然，某一类人的绝对数目虽然不少，但地球很大，人又都是活动的，我们能否在特定的时间遇到特定的适宜的伴侣，并不是一件太乐观的事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





女人不要把一生的幸福寄托在婚前对男性不厌其烦地挑拣中，以为选择就是一切。对了就万事大吉，错了就一败涂地。选择只是一次决定的机会，对了当然比错了好。但正确的选择只是良好的开端，即使航向对了，我们依然还会遭遇风暴。海水没了，船橹漂走，风帆折了……种种危难如同暗礁，潜伏航道，随时可能颠覆小船。选择错了，不过是输了第一局。开局不利，当然令人懊恼，然而赛季还长，你还可以整装待发，蓄势来年。只要赢得最终胜利，终是好棋手，这就需要你用更多的“心计”去经营爱情。

婚姻不是终生的平安保险单，爱情更是需要养护、需要滋润、需要施肥、需要精心呵护的鲜活生物。就像世界上没有永远的敌人一样，同样也没有永远的爱人。爱人每一天都随新的太阳一同升起。越是情调丰富的爱情，越是易馊，好比鲜美的肉汤如果不天天烧开，便会很快滋生杂菌以至腐败。

没有爱情不行，没有面包万万不行

有这样一则故事：

爱情穿着高贵圣洁的礼服在世间行走。有一日，它忽然遇见了陈列在橱窗里的白胖胖、傻乎乎的面包，爱情心里有点不平衡，这个笨家伙有什么资格躺在这么华贵的橱窗里呢？真是太不公平了。

它凑上前去对白面包说：“喂，傻瓜，谁让你躺在这里的？”

面包毫不生气，微笑着说：“点心师傅根据人们的需要创造了我，我能填饱人们的肚子，我不躺在这儿躺到哪儿去呢？”

爱情嗤之以鼻，当下决定和面包打个赌，让面包承认自己的微不足道，爱情才是至高无上的。于是，面包笑眯眯地离开了橱窗。爱情化身为美丽而特别的爱情小天使，代替了面包，微笑着站在了橱窗里。

不久，橱窗前来了一个小男孩和一个小女孩。小女孩手里攥着钱，把橱窗上下看了一遍说：“哥，怎么不见面包了，这个是什么东西啊？”

“这是爱情。”小男孩看着旁边的招牌回答。

“爱情是什么？它看起来好美哦，我们把它买回去吧。”小女孩很高兴。

“不行，不行。”小男孩连忙摆手，“妈妈说是爱情抢走了爸爸，所以爸爸才离开了我们，如果我们敢把爱情带回去，妈妈一定会不开心的。”

小女孩似懂非懂地和小男孩走了。

爱情很不屑：小孩子懂什么爱情呢。

一会儿，来了一对时髦的青年男女，他们立在橱窗前，还不时相互亲吻对方的脸，看得出是一对儿沉浸在爱河中的恋人。女人首先发现了爱情，她兴奋地说：“亲爱的，这是爱情啊，我们把它买回去吧。”

“可是亲爱的，我们是来买面包的。”男人皱了一下眉头。

“噢。”女人发出一些失望的音符，随即又心领神会地和男人一起走了。

爱情很失望，但又释然了：浮躁的青年人是不懂得爱情的。

中午来了一对中年夫妇，都拎着大包小包的东西。“这是一对会过日子的夫妻。”爱情心想，“他们一定懂得什么叫爱情。”女人的眼睛飞快地搜索了一遍橱窗，看到爱情，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



她的嘴角浮现出一丝微笑，爱情猜想她一定是想起了恋爱时的美好时光。爱情满以为她会买下自己，谁知女人只是失望地说："这里没有面包了。"

"那我们再找另一间吧，孩子还等着吃呢。"男人推着女人走了。

爱情气愤极了，马上又安慰自己："被生活琐事缠累的人是不懂得享受爱情的。"

过了许久，来了一对老夫妇，老妇人高贵优雅，老头儿也温文尔雅，爱情可以看得出他们之间的情意，心里高兴起来："只有老年人才能真正了解爱情。"老妇人看到了爱情，对老头儿说："现在爱情到处乱摆，算什么爱情啊。"老头儿笑道："还是面包实在。"他们转身走了。

爱情终于忍不住，放声大哭起来。它悲伤地说："这世间就容不下爱情了吗？"但是没人能回答它，这是为什么呢？

每个人都期盼能和生命中的另一半演绎一场轰轰烈烈的爱情，然后在漫长的生活中成为能读懂彼此的知己。生活久了，你就会明白，这个世界能找个心心相印的伴侣不容易，找个一辈子花前月下的伴侣更是难上加难。

人们崇尚爱情，世俗却看轻爱情。只给得起爱情的男人，最看不起重视面包的女人；渴望爱情的女人，最讨厌身上沾满面包味的男人。有人说，年轻的时候因为不用担心没有面包，所以追求纯真的爱情，等到有一天自己要想办法找面包吃的时候，爱情就不重要了。爱情拥有保质期，有专家说世界上最长爱情的期限是 3 年 7 个月，没有爱情的日子，又靠什么维持平淡如水的生活呢？

只要爱情的人是理想主义者，为了爱情可以放弃一切。不能说他们无知，不能说他们幼稚，只是他们在追求心中的完美世界。

选择面包的人是现实主义者，他们把经济基础放在第一位。不能说他们势利，不能说他们冷漠，只是他们无可奈何。

生命中，爱情很重要，但不是唯一。爱情是生命绿树上斜伸出的一根枝条，她有理由成为生长得最茂盛、开放得最美好的一枝，但是，她并不是生命全部，拥有了爱情并不意味着有理由放弃生命中其他的要务。

真正的生命，不仅仅是纯净与空灵、美丽与诱惑，还有欲望与挣扎、权衡与无奈，这样才完整。真正的生命，也需要面包的滋养，才能存活。但爱情与面包并不是对立的，它们仅仅是生活的两个侧面、两个层次。就像政治经济学上的那个命题，经济基础决定上层建筑，上层建筑又反作用于经济基础。没有面包的爱情，是饥肠辘辘的浪漫，沿街乞讨的高尚，最后只能落得个香消玉殒的结果。

其实，何必把面包看得那样俗气？爱情本身就带有很多附加值，面包不过是其中之一，身高、相貌、年龄、人品、学识……诸如此类的还有很多。

爱情不是一个存活在真空里的东西，它实实在在，需要有面包的支撑，营养充足才能长久。选择面包并不可耻，而是务实，这对于年轻女孩来说是件好事。女人只有务实，才懂得怎样生活。没有爱情的爱情是荒凉的，没有面包的爱情是虚幻的，那就找个有能力拥有面包的爱人共同去创造爱情吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是现实，不是势利

现在越来越多的女孩想要嫁“四有新人”，想要钓“金龟婿”，所以导致电影《云水谣》里出现了这样的台词：“现在到处都是小气的男人和势利眼的女人。”许多女孩的恋爱再也不会有花季雨季的誓言，她们再也不是《可乐戒指》里唱的只要男友送一个可乐罐易拉环做的戒指就知足的纯情小女生了。

女孩势利了？其实，与其说女孩势利了，倒不如说女孩现实了。女人知道了“只有爱情没有面包”的感情是不会长久的，与其以后由于日子拮据而分道扬镳，还不如开始就找一个有面包的老公。

2006 年暑假，水木清华论坛上有一个名为《她爱我，却离开了我》的帖子，作者是一个男生。那个男生有一个从大一就认识了的女朋友，他们在一起 8 年了，马上就要结婚了。可是，他的女朋友却离开了他，成了别人的新娘。女朋友离开他时是这样对他说的：“宝儿，我爱你，但我不想结婚以后还靠租房过日子，三天两头搬家。我只想要一个稳定的家。爱情是命运的选择，婚姻却是我的选择。我不想以后咱们结婚了，还为物质生活而操心。”俗话说，“贫贱夫妻百事哀”。不要怪女孩势利，她们只是不想以后的生活过得不幸福。

嫁一个可以为自己带来财富的男人，女孩就不会那么辛苦，还能向他学习很多做人和经商的道理，这也是为什么越来越多的女孩想嫁一个比自己大几岁的男人的原因。那种男人就像父亲一样关怀着他的妻子，还会给他妻子一些事业和工作上的指导。嫁给这种男人，你也就遇到了一生的贵人。

现代社会，年轻女孩不能只活在自己童话般的爱情里。许多女孩吵嚷着要钓一个金龟婿，但每天还是处于原地踏步状态。要知道金龟婿也不是傻子，他们不会找一个傻女孩来做自己家的女主人。所以，要想嫁一个金龟婿，首先要完善自己，让自己至少有一技之长。不学无术的女人根本没有魅力可言，更谈不上品位。一个只会注重着装打扮的女孩是浅薄的，想要依靠男人的女孩是脆弱的，她们失去了自我，成为别人手中的玩偶，命运之线也就操控在别人手中。真正有品位的女孩，绝对不会让自己陷入此种境地。

年轻女孩怎样才能成为金龟婿的理想对象，如何才能从普通女孩变成他眼中的品位女呢？仔细想一想，你可以有多项选择，例如插花、茶道、音乐、厨艺等。

插花：把大自然的绿色带回家，自己动手布置，可以调剂生活、陶冶情操。在安静的房间里，看着摊开一桌的香艳花草，赏心悦目，为平凡的都市生活增加一份典雅的韵味。

音乐：在假日悠闲的午后，沏一壶绿茶，闭上眼睛，走入音乐的世界。想象自己正漫步在斜阳下的山坡上，沐浴着清新的微风；或是静坐在午后的花园里，回想往事……经典音乐，使女人如置身世外桃源，一切烦躁都变得云淡风轻。

茶道：好茶一壶，能让女人的心更加宁静，散发柔美内涵和女人独有的味道。在纯净之余，还能领悟到其他东西。闲暇之余，泡一壶好茶，约三两知己，促膝清谈，只谈风月，无关名利，享受片刻的欢乐。

厨艺：系上漂亮围裙，挽起缕缕长发，走进清淡雅致的厨房，切丝削片，快炒慢炖之间打点出曼妙滋味，或是煲一锅好汤，与心爱的人一起分享，又何尝不是女人的另一种魅力呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



上述方式除了提升女人的品位之外，还让女人自身感受到一种幸福与满足。不要做一个除了基本生活技能之外什么都不知道的女人，多懂一些知识，就会多一些品位，加大让自己成为一个成功男人喜欢的女人的砝码。

不要让偏见毁了你的幸福

不少年轻女孩的认识会受到过去经验、社会传闻以及在此基础上形成的社会心理结构的影响和干扰。选择恋爱对象也是一样，社会评价、他人的选择标准、从传闻中获取的爱情知识和对方信息都会严重影响女孩的眼光。在不能正确对待并且不能排除干扰的情况下，许多女孩就会有一些选择偏见。

1. 社会刻板印象

常常听到有些女人宣称自已“非北京（上海）人不嫁”之类的择偶要求。这些女孩找丈夫时，对职业、阶层、地域有相当严格的甚至顽固的标准，对某些职业或阶层的人一概拒之门外，而对另一些职业或阶层的人则举双手欢迎。从心理学上说，这些女孩深受社会刻板印象的影响。

在角色认知中，人们对每一角色都有一些固定的、一般的看法和评价，社会刻板印象就是人们对某种角色或某种类型的人的一些固定而统一的看法和评价。比如，认为南方人比北方人狡猾和灵活，大学生比较自信、高傲和浪漫等，都属于社会刻板印象。

社会刻板印象是表面的、一般的、笼统的，尽管反映了一定的现实，但对于每一个个体来说，是不具体、不全面的，往往不合乎个人的现实状况。尤其是当社会角色内容发生变化之后，如果还死守已有的刻板印象，就会产生偏见。

在选择对象时，有很多女孩凭刻板印象办事。有人曾给一位女孩介绍对象，她一听到对方是位中学教师，就表示不同意。她说，教师的生活单调、清苦，没有优越感。这纯粹是陈旧的社会刻板印象。随着社会爱科学、学科学、用科学和尊重知识、尊重人才风气的形成和发展，教师的角色内容发生了根本性的变化。那位被介绍的中学教师，恰恰是一位兴趣广泛、才华横溢、颇受学生尊敬的“现代型青年”，并不是人们想象中的“夫子”。那个女孩死抱陈腐的刻板印象不放，错过了一段近在咫尺的缘分。

选择对象还可能受到其他刻板印象的干扰，如地域的、家庭的等。

同时，从刻板印象出发也会夸大某人的优点或者强加给某人一些没有的优点，以致使人误入情网。社会上一些女子拼命追求男大学生，其实，有一些男大学生思想修养并不高，也谈不上有多少真才实学，只不过徒有虚名而已。

为了摆脱这些刻板印象，人们必须深入生活，实际去了解、观察、发现对方的特点，从实际交往中去感受、体会对方的思想情感，切忌以某种旧模式来衡量人。

2. 第一印象

有些女孩可能会根据同某个男人见面时，第一眼所见对方的形象和风度，或第一次与对方谈话留下的印象好坏来判断对方。如果对方给自己的第一印象不错，比如长相好、有气质、有风度等，那这个男人很可能成为“候选人”；相反，如果第一印象很差，那就会马上刹车。

第一印象之所以能有如此大的威力，与人们过分相信感官而不太重视理性思考有关。社会心理学研究表明：在认知中人们特别重视那些由亲身实践得来的信息，尤其是相信对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感官有刺激性的信息。身材长相、外表风度、言谈举止、态度性情等最容易造成第一印象。好的长相和风度往往给人良好的印象；举止端庄大方，待人礼貌热情最容易使人产生好感；言谈慷慨动听往往使人产生崇拜和羡慕之情。男人往往会被姑娘匀称的身段、甜美的表情、优雅的举止所吸引；女人则容易折服于风度翩翩、言辞诙谐的男子。第一印象仅仅是表面印象，它模糊了人的视线，不能全面、深入、真实地反映被认知者的本质。女孩们切不可单凭直观印象决定婚姻大事，因为美貌非凡的人不一定具有慈悲心肠，品德高尚的人不一定举止优雅。

“男才女貌”是封建社会中“门当户对”婚姻标准的一个辅助条件。在当今社会中，年轻女孩应该选择志同道合、情意相投的男人为自己的终身伴侣，千万不要让偏见左右你的视线。

不怕赔就买“垃圾股”男人

结婚有时就像炒股，买对了股称心如意，买错了美梦落空，最倒霉的是买了“垃圾股”，那就等着狂跌到底吧。

林宇是计算机硕士，从小就钟情于一个邻家男孩，决心非他不嫁。后来男孩全家移民到美国，林宇也破釜沉舟追到美国，就在他家附近的学校攻读硕士学位。之后，男孩上班，林宇上学，等到她硕士毕业后，两人就结婚了。

这个男人一向好赌又好酒，这是林宇早就知道的，但她就是爱这个人，觉得这也是男人味的一种表现，只要不太过分就好，而且她想结婚之后他应该多少会收敛一点，不会再那么荒唐了。

结果婚后不到一年，林宇发现几乎每天晚上她老公都要喝酒，而且喝得不少，每个周末还邀约朋友来家里打牌，一打就是通宵，而且连打两天。她光是忙着招呼这群人就累得腰酸腿疼，夫妻间几乎没有相处的时间。

怎么办？这是她倾心相爱的男人，实在不知道如果没有他，自己的生命还有什么意义可言。而男人也告诉林宇，他没有什么嗜好，就是喜欢喝酒打牌，如果不让他做自己喜欢的事，他会非常不快乐。林宇从此作了一个决定：“爱他所爱，向他看齐。”于是林宇放弃了自己想要营造的理想婚姻生活，放弃自己的爱好，陪丈夫喝酒、打牌，加入他们的方城之战。既然丈夫无法陪林宇去做她喜欢的事，像是听音乐、逛画廊，她至少可以陪他吃喝玩乐和赌博，只要他快乐就好，林宇只希望能够和他长久厮守在一起。

几年下来，林宇由一个清纯的简单女人，变成身材臃肿、可以和人滔滔不绝大谈赌经的家庭主妇，生活中不再有音乐和艺术的滋润，自己的计算机专业也早已抛在一边。

最后，这对夫妻决定分居，林宇作出这个决定后又仰头灌下一杯酒——这是现在的她麻醉自己的最好方法。

选择一个男人，就意味着选择一种生活方式。结婚前，以为有了爱情，什么都可以不顾，结婚后才发现生活没有那么简单。对于一个年轻女孩来说，为一个男人牺牲一切是值得的，反正她现在也一无所有，因此她的婚姻机会成本几乎为零。年轻女孩，往往沉醉在爱情的迷酒里，看不到明天。可光阴荏苒，转瞬间梦尽灯残，这时再来后悔，是不是有点“亡羊补牢”（不管怎样，“羊”已“亡”）的意味呢？因此，聪明的你，一定要在婚前擦亮眼睛，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



选择值得的股票再入股。以下列举了几种类型的男子，年轻女孩们可千万要警惕。

1. 花心的男人

一个花心的男人，绝不会甘心为一棵树而放弃整片森林，所以，别指望他会在和你结婚之后修身养性，从此只对你一个人专情。一个花心惯了的男人，总是会情不自禁地被不同的女人吸引。这样的男人，嫁给他之后，你会感觉很累。

2. 心理阴暗的男人

这类男人说话假仁假义，外人看去并不觉得他有何不妥，其实质为人残忍、不宽容，为达目的可以使用卑劣手段而不以为耻。与这类人共同生活，会感到生活阴森可怕、危机四伏，心中蒙上阴影，终生无法抹去。

3. 狂妄自大的男人

狂妄自大的男人总是傲气十足、盛气凌人。这类男人虽然看似优秀，骨子里却是一个不负责任的人。在现实生活中，他们往往高不成、低不就，做不出任何成绩，总是诉说自己如何怀才不遇，如何壮志难酬。你若嫁给他，除了天天要听他发牢骚之外，还得一个人独自担起养家的责任。

4. 酗酒赌博的男人

这类男人自制力甚差，缺乏理智，容易被他人或环境摆布。他们对妻子缺少温存，在干他们喜欢的事时，会全然忘记妻子的存在。这类男人往往易怒、好胜，爱用强制手段支配他人。做这类人的太太，往往不但感受不到爱，还会处处受辱。

5. 有暴力倾向的男人

一言不合或是一件小事惹得他不高兴就有可能招来一顿暴打。不要幻想你可以用自己的爱感化他，当打人变成一种习惯之后，他根本不可能改变自己。他爱你，但是他也控制不住自己的拳脚。

6. 过分追求事业成功的男人

有事业、有地位的男人最受女性青睐，但若过分看重名利，尤其是出身贫寒却一心想出人头地的男人，他们往往会牺牲感情，而选择那些能在金钱、权势、能力等方面能助他们一臂之力的女性。这种男人的择偶是有条件的，不是真正可患难与共的伴侣。

7. 极端重视精神食粮的男人

对于物质享受怀着轻蔑、嘲笑态度的男子，有很多女性正是为此“不凡”而委身相嫁。但是，结婚后所要面临的开门七件事，却让你和丈夫不能再在嘲笑中打发过去。所以，选择前先擦亮自己的眼睛仔细瞧瞧，才不会使自己成为那只能做“无米之炊”的巧妇。

别榨取爱情的剩余价值

她们常常渴望爱情，却又提防爱情，因为她们听说过的“被人利用了的爱情”的故事太多了：

尽管已经跟男朋友分手很久了，可是张瑶的心里依然觉得空落落的，像是沉睡了很长时间不曾醒过来，又好像醒过来了一阵子，发现周围的一切都太陌生了，分辨不出是现实还是梦境，就又睡去了。

失落的日子里，渴望得到别人的关心，却又害怕再提及自己的伤处。所以尽管一个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



撑得很辛苦，却不希望看到他人，不希望从别人的眼睛里折射出自己的不幸。可是，她的如意算盘没有如愿，在她最不愿意见人的时候，好朋友刘维来到了她身边。

“我失恋了。”刘维说。张瑶一惊，原来这世界上不只她一个人悲伤，身边的人也在承受着不幸。就好像S极磁铁好不容易找到了N极一样，张瑶打开了倾诉的闸门。

“我也是，被男朋友甩了，几年的感情就这么结束了。”

“就这么结束了？他没给你留下什么吗？”刘维吃惊地问。见张瑶默默地摇头，她恨铁不成钢地说：“你傻啊？跟了他那么长时间，说分手就分手，还什么都不要。女人没有多少青春可以挥霍，留不住他的人，你就应该想办法留住他的财产，最起码也应该给点补偿啊。你看我，虽然失恋了，可是我把他的房子留下来了。这样，我以后生活就不用愁了，要是卖了，能有一大笔钱呢。”

“你爱过他吗？”看着好友自豪的表情，张瑶忍不住问。

“马马虎虎吧。感情的事情，谁说得准呢。咱们都老大不小了，也不能像小姑娘一样疯狂地爱上谁了，总得给自己留一条后路啊。我们刚在一起的时候，我就在想，要是分开了，我就要留下他的房子，结果真如我所愿。所以说，这场爱情的战役还是我赢……”刘维滔滔不绝地说着自己得到的好处，可是张瑶已经无心去听了。她想，也许那个男人跟刘维分手是对的，因为像刘维这样势利的女人根本就不懂爱，只知道去利用爱。爱不是商品，不能量化，更不能用输赢来计算。

精明的女人，总是想通过爱情获取更多物质上的财富，希望将爱情量化，这就等于是在榨取爱情的“剩余价值”。

剩余价值是政治经济学中的一个概念，是指雇佣工人创造的被资本家无偿占有的超过劳动力价值的价值，本质上是劳动者创造的超过自身及家庭需要的那部分价值。鉴于此，剩余价值是非获得者本身创造的却被获得者拥有的利益，是依靠剥削他人或利用他人得来的。故事当中的刘维，尽管跟男朋友分手可能会受到情感上的伤害，可是物质财富比如房子、汽车等属于爱情参与者的附带品，并不属于爱情当中的直接参与因素。倘若女方想方设法把对方的房子或者其他物质财富弄到手，占为己有，这些物质上的东西就成了爱情的“剩余价值”了。

当爱情走到末路，很多女人开始计算成本，想着怎样才能从对方身上得到更多。可是男人能够提供给女人的也无非这三样东西：身体、财富和思想。身体只能满足一时的享受，分手的时候是肯定带不走的；思想和财富就如同计算机的软件和硬件，很多女人会选择后者，因为它是直观存在的，更实用。可是这财富不是她们创造的，而是通过爱情额外获得的，这是在利用，而不是真情。

有人说，爱情本身就是功利的，聪明的女人总能找到能够助自己一臂之力的男人，聪明的男人也总能找到能够激励自己进步的女人。说到底，还是精神上的交流多一些，物质相对弱化。倘若把爱情的功利性发挥到极致，从而走向极端，那么爱情本身就失去了真善美的本质，失去了它原有的吸引力。

对于很多女孩来说，男人的钱袋往往比他的个人魅力更具吸引力。可是当她们费尽心思取悦男人，总想着回报的时候，似乎痛苦的不单单是男人，还包括她们自己。其实，在这个世界上，比男人的财富更重要的是他们的思想。跟一个人在一起，会看到他的长处和短处，也会通过他的眼睛看到自己的缺点和不足。吸收他好的方面，改掉自己不好的方面，积累这样的精神财富，要比物质上的价值高得多。可是很多女人并没有看到这一点。如果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



她们能够放下爱情的功利性，那么收获的可能是恬静平淡的岁月和两个人相扶相携一起走过的美好人生。

爱人和被爱，才是爱情里最大的财富。

恋爱需要面包，更需要荷包

有人说，没有爱情不行，没有面包万万不行。如果这种现象是对现实生活的一种深刻的思考，年轻女孩还要认识到，爱情不仅仅要靠代表温饱的"面包"来维系，还需要更大成本的金钱投人。

西安青年联合会与社会调查事务所曾对西安市 100 对即将步人婚姻殿堂的恋人进行了一次有趣的专项调查。调查结果显示，72%的准新人恋爱全过程的花费在 12000 ~ 35000 元，66%的准新人恋爱至今的花费在 10000 ~ 15500 元。你是不是吃了一惊？上面的数据还只是针对西安这个普通城市的调查结果，如果以此类推，北京、上海、广州这几个大城市的恋爱成本会更高。

统计数据还显示，恋爱初期，各项花销占总支出的 40%。恋爱初期男女主要的交往地点是卡拉 OK 厅、咖啡店、酒吧、舞厅等各种娱乐场所，而这一阶段男女之间互表情意的礼物多为鲜花、巧克力、书籍、衣物，体现的是礼轻情义重。

恋爱中期，各项花销支出占总支出的 25%，其中男女双方的消费支出比例大致为 6 ∶ 4。由于这一阶段的恋人已基本确定关系，其消费也从最初的狂热激情演变为比较务实的方式。

恋爱后期，各项花销支出占总支出的 35%，由于双方开始筹办婚事，所以此阶段的消费带有强烈的针对性。日常的吃、娱乐等消费基本降低到维持水平，购买家电、家具、日常用品等支出大大增加，这些支出一般由女方负担，此时男性的支出主要是买房和装修。

小陈和女朋友江娜是大学同学，他们在一起 3 年了，现在两个人都是公司白领。

小陈也和中国大多数男士一样，由于中国男人的大男子主义心理，主动承担起了两个人在一起的开支。

其实小陈心里也是有苦说不出，因为他感觉自己现在的压力好大，家里有在农村的父母，以后还要负责买房。而且他和江娜在一起的开支有增无减。下面是小陈列的清单。

星期一：白天他们很忙，晚饭也没有时间一起吃。最后他们从城市的两头打车汇集到一个弥漫着忧伤调子的酒吧，聊聊天，喝了一点饮料。花费：85 元。

星期二：午休时间他正打算在办公室休息，他的手机响了，他很高兴地接听。结果他听了半小时的啰嗦情话，每分钟 4 毛钱，一共 12 元。晚上，他决定和她吃顿晚饭，然后回家洗洗睡觉。结果他们在那家人来人往的饭店里花了两个小时和 200 元。

星期三：他想起她说过喜欢那个 SWATCH 的手表，所以他去商场花了 280 元买下来送给她当礼物。付出 280 元，得到含情脉脉和一个吻。

星期四：她说："晚上，我们在一起吧。"他说："好的，去喝点咖啡吧。"于是，他们无比喜悦地去了那家有人弹奏古典吉他的典雅的咖啡馆，他们窃窃私语，烛光摇曳，他们还自己动手现磨咖啡。共花费：150 元。

星期五：早上她说下午就没事了，去逛街吧。他们坐在商场的美食广场吃午饭——他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们都喜欢的回转寿司简餐，60 元。然后，在商场待了 4 个小时。她的收获是手中的一件无袖短连衣裙、一双凉鞋、一瓶美白乳液和一个挂件，她只要他送其中的美白乳液，价值 330 元。

星期六：昨天晚上和她吵架了，有点自责，于是他咬咬牙请她到他说过好几次的一家宾馆的西餐厅吃法国蜗牛和鹅肝。480 元的晚餐当然好吃。接着他们心满意足地去看了一场 100 元的电影。

星期天：他们只想一起去看看那些高高低低的树。他们骑车远行，看到满眼的绿色。他们有点累，走进了一家舒适的冰淇淋店，点了她最喜欢的意大利冰淇淋。总花费：120 元。

小陈的这个单子只是他和江娜在一起很普通的一周，他们基本上每周都是这样。虽然小陈月薪 6000 多，但每到月底还是不得不沦为“月光族”。其实很多大城市的白领男士都会遇到同样尴尬的局面。现在的恋爱成本真是让人惊叹。

看到这些数字，我们不禁感叹：原来爱情不仅需要“面包”，更需要“荷包”。虽然我们谈的是恋爱，谈钱就俗了，但是，恋爱是两个人的事，我们不能只追求自己的感受和放任自己的虚荣心。我们应该适当计算--下自己的恋爱成本。其实有时不一定吃大餐就一定能吃出深厚的感情。有句话说得好：“我爱你，和你在一起做什么都是幸福的。”

找个 D 等男人，培养成 A 等老公

很多女人都在哀叹：为什么 A 等男人的身边总是陪着一个 D 等女人，而 A 等女人就只能剩着呢？其实，这种现象的发生，并不是说男人的眼光都很差，而是 D 等女人懂得婚姻上的投资，在同等水平的情况下，懂得给自己找到一个虽然是 D 等却是潜力股的男人，然后在以后的相处中，耐心等待这个男人逐渐成长为 A 等男人。

婚姻就像是一种项目投资，好项目大家都关注，成本高，还不一定能抢到手。好男人一样受很多人关注，还没有到眼前，就被别人抢跑了，对于好男人，下手的时机没有最早，只有更早。但是，如果下手早还是找不到，就只好退而求其次。好在项目是可以培养的，时机把握得好、下手准，没准也是一个赚钱的事业呢。好男人也一样，并不一定开始的时候就要找一个优等男人，可以选择一个 D 等男人，之后把他培养成 A 等老公。下面的恋情就是一个很好的例子。

在才子佳人的校园爱情模式里，陈瑛属于另类。当其他女孩子沉迷于男友的花前月下或磕磕绊绊之时，陈瑛已经将深邃的目光投向未来。

师生恋本身平淡无奇，男主人公在出场之时亦平淡无奇，但是，才貌出众的白雪公主与未变成王子的“青蛙”之间的巨大差异，足以让所有旁观者大跌眼镜。当美丽高雅的陈瑛与信息工程系一位名不见经传的其貌不扬的年轻教师并肩携手漫步校园时，男生扼腕叹息，女生五味杂陈，甚至有人在得知陈瑛是在男老师开设的计算机公共课上对他一见倾心之后，特意跑去听课，以追寻这一场爱情的姻缘，发出“这林子大了，什么样的鸟都有啊”的慨叹。当然，课程很精彩，男老师旁征博引，滔滔不绝。但毕竟爱情是“一世的风景”，不赏心悦目，也是人生一大痛事。当然陈瑛本人是不会在意这些“蜚短流长”的，在大家嘀嘀咕咕、窃窃私语时，她胸有成竹、坦然自若地在各种含义复杂的目光中穿行。

时间证明了陈瑛的远见卓识。10 年后，年轻的讲师成为财力雄厚的房地产公司掌门人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此时，已经没有人在乎他的外貌是否英俊、身材是否高大、笑容是否灿烂，财富和地位造就了一个男人崭新的形象。

如今他们恩爱和美的生活不知羡煞了多少闺中儿女。

可是机会谁都有，谁叫当初自己缺那么一点点“慧眼”和“气量”呢？虽然“赢得了一时”，却“输掉了未来”。结婚就是这样，选夫如选股。对于大多数准备投资婚姻的年轻女孩而言，最佳选择就是那些有成长空间的“潜力股”。相比于那些牛气冲天、财大气粗的“绩优股”而言，这些股票尚在成长之中，价位较低，投入低，但前景可观。一旦你下准了注，夫妻同舟共济，待到“潜力股”出头之日，也是你“夫贵妻荣”之时。

在婚姻投资学里，最近的是未来，最远的是现在。要想选对“股”，关键是要着眼未来，着眼于“股票”未来的走势和发展方向，不以当下的成败论英雄，不被表面现象所诱惑。外表、长相、身高之类，纯粹是审美意义上的判断，就像股票的名字，好不好听无关紧要。至于他现在从事何种职业，居于什么样的位置，也仅仅是参考。重要的是才识、胆量、雄心之类，这些才是衡量一个人、一支潜力股能否在未来的某个时间点一路飙升的重要指标。

其实在婚姻这门学问里，年轻女孩大可不必抱着势利的态度去择偶。只选对的，不买“贵”的，本着务实的态度，真心真意恋爱，平平稳稳生活，日子才会过得更甜美，丈夫也才会更敬你、疼你、爱护你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第三章
做他的伴侣而不是行李

婚姻，只有通过不断的努力才会成功

男女之间的感情不是一成不变的，女人要想守住男人，必须“时刻准备着”。不要以为一场“世纪佳缘”就可以一劳永逸，得意于干得好不如嫁得好。嫁得好只是获得幸福人生的第一步，走进了婚姻的殿堂就像开启了女人的第二段人生，这段人生幸福与否还要看谁的心思巧妙。一个女人想要婚姻幸福，除了嫁对一个好老公外，还应该多花时间在婚姻的经营上，要不然这颗种子播种下去，得不到良好的照顾，接受不到阳光的照耀和雨露的滋润，就算是万里挑一的种子，也结不出丰硕的果实。婚姻这颗幸福的种子，需要精心的照料，才能茁壮成长。

要给婚姻加点肥料。电影《大内密探零零发》中，人们不仅仅欣赏周星驰饰演的零零发绝妙的发明创造，更羡慕他和刘嘉玲饰演的妻子之间的恩爱。面对这样一个思维超越常理的丈夫，零零发之妻没有抱怨，反而一如既往地支持他、鼓励他。在两人陷入激烈的争吵之时，零零发之妻总能巧妙地化解矛盾，令争吵变成一种甜蜜的幸福。

要给婚姻添点阳光，在旁人面前“晒晒”你们的幸福。一段感情如果长期不见天日，会因为无法得到肯定而开始产生自我怀疑。现在越来越多的人在博客上“晒感情”，因为通过这样的方式，会让感情受到更多人的关注和祝福。同时，利用这样的方式提醒自己，这段感情对自己的重要意义，还会让夫妻因为受到众人的注视，而努力为爱多做一些事情，并且把感情更好地经营下去。无形之中，这会让两个人因为受到越来越多的肯定，而有越来越多的信心和动力，经营最美好的婚姻。

要给婚姻浇水。让两个人在婚姻中多一分清醒的头脑和理智的思维。过于炙热的感情需要冷静，这时相互泼泼冷水，可以让两个人看到彼此之间还有差异存在，还需要磨合，还有进步的空间，避免激情一下子用完。当两人关系过于紧张、需要缓和的时候，也需要相互泼泼冷水，让彼此都冷静下来，回到各自的空间好好想想，心平气和地坐下来交流。

要给婚姻通风，再亲密的两个人也必须留有各自的空间。形影不离的距离只会让两个人都感到透不过气。在结婚之后，两个人都还应该保留自己的朋友，花时间在各自的人际交往上，不仅是为家庭打造更好的人际关系，也让夫妻之间保留一些新鲜感。

要给婚姻除虫，及时消除杂念，保持忠诚的信念，会更好帮助我们维护婚姻。在感情的世界里，人们总难免遇到一些诱惑。金钱的诱惑、美色的诱惑、自由的诱惑，都会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



像一条条蛀虫啃噬掉人们看似牢固的信念，让外表看起来坚不可摧的感情内部千疮百孔，岌岌可危。所以及时地除虫，可以让这些欲望在对婚姻造成威胁之前就死亡、覆灭。要及时交流，并且相互给予鼓励，帮助对方战胜心魔，早日走出因为不满足而带来的不安和动摇。

要给婚姻松土，梳理两人关系中出现的问题，制订未来家庭发展的计划。旧的问题不解决，会越积越大，最终成为两人关系中的毒瘤，阻挠两人关系的改善和发展。旧的矛盾不解决，就会带来源源不断的麻烦。如果能越早在关键问题上达成一致，两人的关系就越容易得到进步。这些关键问题包括家务问题、财务问题、孩子教育问题和赡养老人等。正是这些琐碎又重要的细节才构成了婚姻的主体。如果你想要一个幸福美满的家庭，必须要多花时间在家庭的经营上。

女人追问男人的“实话”，是一种自断后路的做法

人都是一样，渴望了解真相，又往往接受不了真相。真相大白的时候，更是锥心刺骨的痛。很多时候，男人对女人撒谎，是爱的象征，证明他还在乎你，这时候，女人不必也不要去逼问。要知道，实话一出口，恰恰是婚姻决裂的开始。

于莉和丈夫一直很恩爱，可最近她总是觉得丈夫怪怪的，好像有心事。

一天晚上丈夫回到家，对于莉说：“明天吃晚饭别等我了，我要去见个老客户，做系统维护，挺急的。”

“没事，明天刚好我也加班，等你晚上回来一起吃吧。”

“你先吃吧，我晚上不回来了。工程比较复杂，要在那儿待一晚，后天才回来。”

“那也用不着一晚上不回家睡觉吧，你们那多大的工程我还不知道。”

“要等人家客户晚上到齐了一起研究解决，回来再去多麻烦。”

说完，丈夫倒头就睡了。

第二天晚上，丈夫果然没回家，于莉给丈夫打过几次电话，丈夫总是不接。于莉心里的猜疑更重了——他在外面有女人了。

于莉索性打电话给丈夫的同事，丈夫的同事说那天没有什么紧急的维护工程。思来想去，她决定问个清楚。

丈夫一回到家，于莉就开始不停地盘问。

“我都知道了，你们公司昨天根本没有什么紧急维护，说吧，你昨天到底去哪儿了？”

“你知道什么呀，紧急维护还得全公司通报吗？我累了一天，一晚上没合眼，你别闹了行不行？”

“昨晚上给你打电话为什么不接？”

“那不忙着呢吗，你又没什么重要的事。”

“行，我的事都不重要，你小情人的事最重要。”

“你别瞎猜，没什么小情人。”

“我瞎猜？我盯了你好久了，没有十足的把握，我也不会说这个话。你今天要不说实话，我跟你没完。”

……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



于莉一步步紧逼之下，丈夫真的说出了一个女人的名字。

于莉的心一下就凉了，瘫在沙发上。其实，这件事情已经很长时间了，丈夫一直瞒着她，他还是很爱于莉的，也很爱他们的儿子，他这次出去两天，正是要和那个女人断绝关系。然而，事情到了这个地步，他们的婚姻也保不住了，一个星期以后，他们离婚了。

男人面对女人的逼问，往往认为，既然她已经知道了，那么就应该坦诚以对，交代清楚才能获得女人的信任。男人撒谎，也不见得是不爱你，恰恰是因为他在乎你，在乎这个家，不想让你受更大的伤害。聪明的女人，要懂得适当地点破，不要逼他，有些事情，本该糊涂……

女人不可一成不变

“读你千遍也不厌倦，读你的感觉像三月。”一首经典老歌道出了男人心中完美女人的特质，变幻莫测，百看不厌。然而很多女人，温柔贤惠，几十年如一日。不管丈夫的情绪有怎样的波动，她永远都是不温不火地对待他；不管丈夫做了什么事情，她都会以一成不变的方式对待他。这似乎非常符合中国女人的传统美德。但是聪明的女人千万不要相信这是一种美德。这种连自己都觉得压抑的生活方式，怎能不让男人厌倦?

相信看过《爱情呼叫转移》的女人都会有所惊醒，老公想离婚，妻子让他给个理由，老公理直气壮的理由居然是：“你在家里面永远穿这件紫色的毛衣，我最烦紫色知道吗?我讨厌看见紫颜色。刷牙的杯子得放在格架的第二层，连个印儿都不能差。牙膏必须得从下往上挤，那我从当中挤怎么了?我愿意从当中挤怎么了?每星期四永远是炸酱面、电视剧、电视剧、炸酱面。还有，你吃面条的时候，能不能不要嘬着那个面条一直打转转?”

应该说，这部电影其实跟生活是非常贴近的。我们身边也会常常发生这样的事情：一个男人长年累月都处于一种稳定的关系之中，看起来他也是真心爱这个女人。然而，说不定哪天，他抛下一句“我认为我不适合结婚”便逃之夭夭。但随后，他也许会迅速开始一段新的恋情。为什么女人付出了这么多，却拴不住男人的心?对于这点，我们不得不说，有的时候传统的观念未必是对的，或许还害人不浅。不止是现在的人，连古人都是如此。

汉朝的班婕妤，是后宫少有的才女。因为美丽贤惠，得到了汉成帝的宠爱。但是她败就败在了太拘泥于一成不变的礼节。汉成帝为了能够时时刻刻与她形影不离，特地命人做了一辆较大的辇车，以便同车出游。但是她严词拒绝了，她说：“看古代留下的图画，圣贤之君，都有名臣在侧。夏、商、周三代的末主夏桀、商纣、周幽王，才有嬖幸的妃子在坐，最后竟然落到国亡毁身的境地，我如果和你同车出进，那就跟他们很相似了，能不令人凛然而惊吗?”汉成帝便不再要求。当时的太后听后对她也非常地欣赏，赞叹道：“古有樊姬，今有班婕妤。”

应该说，班婕妤非常有妇德。君王在爱意正浓的时候，夸她贤良，后宫也开始逢迎，仿佛她是那楚庄王的樊姬。可能连她自己也有些飘飘然了，以为君王的恩爱一直会这么持续下去。

但是，不久之后，她的克星来了。赵飞燕和她那更加妖艳的妹妹赵合德来了。所有的怜爱、宠幸，都随着那个身轻如燕的舞女随风而逝。“新制齐纨素，皎洁如霜雪。裁作合欢扇，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



团圆似明月。出入君怀袖，动摇微风发。常恐秋节至，凉意夺炎热。弃捐箧笥中，恩情中道绝。”她选择了去服侍太后，在成帝死后又去为他守陵，孤独终老。

比起赵飞燕姐妹，她美貌与才华皆俱，唯独太过于一成不变。没有飞燕起舞绕御帘的轻盈，亦没有合德入浴的妖娆妩媚。她太一成不变，放不下身份来。

每个男人的内心深处其实都渴望自己的妻子是“妖精”，因为“妖精”从来都不是一成不变的，她能经常满足男人的猎奇心理，让男人澎湃。

在他知错的时候给他一个台阶下

有人说：“婚姻是活的，需要不断地浇灌、施肥，否则就会枯萎！”不错，婚姻需要双方的经营，在漫长的婚姻生活中，夫妻双方都不免犯错，在对方知道错的时候，放他一马，给他一个台阶下，婚姻生活才会获得幸福。

一个女人哭哭啼啼地跑去找律师写离婚协议。她对律师说：“你是律师，你就帮我写一张离婚协议吧。他欺负人，他不理解女人。我每天上班下班，里里外外，鸡毛蒜皮样样管，每天忙得要死要活。可他倒好，一头钻在单位里，无论怎么说也不顾家，还有，我脾气不好，这是结婚前就打过招呼的。可现在呢，我说两句他回三句，老是叫人下不了台。还有，他去北京开会，不带我，反倒带上厂里的一位年轻寡妇……还有，今天早上，他还抽了我一个嘴巴。这回我是铁了心，非跟他离婚不可！”

“好吧好吧，你有这么多委屈，我答应帮你。只是你想一想，现在离婚，是你痛苦还是他痛苦？”律师对他说。

“那当然是我痛苦。他高兴还来不及呢！”

“这样你就吃亏了，又受气，又挨打，最后还落得个让他高兴地离婚，你太吃亏了。我想提醒你的是，该离婚时就要果断地离，只是，你要想想，你所说的这些事值不值离呢？或许你在他做错了某件事的关键时刻放他一马，说不准你们的婚姻还会有转机呢！”

听了律师的话，这个女人先回家了。

两个月后，律师在半路上碰上那个女人。

“准备好了吗，我明天就能帮你写离婚协议。”

“别，别，快别提那桩事了。现在我们的关系可好了，我回来后仔细想了想，觉得真是退一步海阔天空。既然他已经知道错了，我就顺水推舟，让他陪我去旅行，算是第二次度蜜月，他依然还是那么爱我，天天死缠着我，我再也不想离婚了！”

平淡的婚姻很容易遭遇风暴和激流，聪明的妻子不会失去理智，大吵大闹，而会以柔克刚，在关键时刻用宽容来系住男人的心，所以她获得了婚姻的幸福。生活就是这样的，当初一对男女结成夫妻开始过日子时，对未来的一切总是充满了渴望和幻想，哪会想到在一日复一日的柴米油盐的烦琐中，会感到厌倦，于是怨恨和争吵开始了。其实，在婚姻中出现的很多问题也并不是男人的错，如果你得饶人处且饶人，就会避免很多不必要的麻烦，你们的婚姻也不会走到无可挽回的地步。相反，如果你在关键时刻不能处理好矛盾和冲突，也许就会出现你不愿看到的婚姻悲剧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把对方的优点数一数，再放大

男人需要肯定，犹如女人需要认同，妻子的肯定会让男人感到爱和力量。可有的女人总是拿自己丈夫的短处和别的男人比，越比越失望，越比越瞧不起自己的丈夫。女人渴望完美的爱人和完美的婚姻没有错，可若是处处挑刺，只会把婚姻扎得千疮百孔。

亚伯拉罕·林肯是一位伟大的总统，我们通常看到他光辉的一面，很少有人知道他不幸福的婚姻生活。在林肯夫人的眼里，林肯的一切都是不对的：她认为丈夫走路难看，没有风度，又嫌他的手足太大，两只耳朵与他的头成直角地竖立着，甚至说林肯的鼻子不直，嘴唇像猩猩……她不停地向他发怒、挑剔，最受不了的是她那尖锐高亢的噪音，隔一条街都能听见，经常闹得四邻不安。除了用声音发泄内心的莫名仇恨，有时她甚至在客人面前把一杯热咖啡迎头泼在林肯的脸上。任林肯如何劝说退让，都改变不了这刁蛮的“第一夫人”。他后悔这段不幸的婚姻，每到周末，大家都归心似箭，只有林肯最怕回家。因为他实在难以忍受妻子那没完没了的挑剔。

所谓“明察秋毫之末而不见舆薪”，夫妻之间往往只盯着对方的一点小毛病，却看不见对方的优点，对于婚姻的巩固十分不利。其实每个人身上都有许多优点，只是身在其中的人没有发现。在挑剔对方之前，静下来想一想，把对方的优点数一数，再放大，一定会有所收获。《妇女》杂志上登过这样一则故事，相信看过之后你会有所感悟。

一个 40 岁的美国女人，她做了一件令人吃惊的事情，她在一份报纸上刊登了一则广告，广告的标题赫然写着——廉价出让丈夫一名！

是的，她要廉价卖掉自己的丈夫。原因是她不再欣赏自己的丈夫，因为他只喜欢旅游、打猎和钓鱼。每年从 4 月开始他便离开家，外出去钓鱼或探险，直到 10 月初才回来，整整半年都在外头游荡，而她却不喜欢外出。在结婚 20 多年后，她感到了孤独，终于厌倦自己的丈夫，于是，她要卖掉自己的丈夫，而且是廉价卖掉。她在广告上还附加了优惠条件——收购我丈夫的人，还可以免费得到他平时喜欢使用的全套打猎和钓鱼的装备，还有丈夫送给她的牛仔裤一条、长筒胶靴一双、T 恤衫两件以及里布拉杜尔种的狼狗一条、自制的晒干野味 50 磅！

她原本认为这样糟糕的丈夫是没有人要的，但事实却让她大感意外。在广告登出的一天内，她居然接到了 62 位太太小姐们的电话，其中的 23 位都是很诚心地来联系她的丈夫的。

其中有人认为她的丈夫具备冒险精神，是一个真正的勇者，这样的男人可以依靠；有人认为她的丈夫崇尚自然，这样的环保男人比较有生活激情，和这种男人相爱，一定是很健康的；有人觉得这个男人爱好休闲的生活方式，正是最懂得生活的人……各种理由似乎证明这样的男人简直无处寻觅，所以她们真诚地希望能合法购买她的丈夫。

当这些购买者把购买的理由说出来的时候，这个女人才猛然发现，原来自己的丈夫居然有这么多的优点，还有这么大的魅力，而自己却一直都没有发现。

第二天，她在报纸上又补登了一则小广告：“廉价转让丈夫事宜，因为种种原因取消！”

从恋爱走向婚姻，双方的缺点就凸现出来。人无完人，学会忽略对方的缺点，放大对方的优点，你会看到一个与众不同的爱人。夫妻之间要继续深入地了解对方，尤其是着重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了解对方的优点，才能长相知、长相守。聪明的女人，一定是先看到自己老公的优点，并鼓励他发挥长处的女人。

选对了人，还得玩得转

俗话说，男怕入错行，女怕嫁错郎。但是，时下最流行的，并不仅仅是嫁对郎，而是嫁对了，还要能“玩得转”。

男人是复杂的，常常在你的眼皮底下也会出点小状况，连结婚都并不等于尘埃落定，恋爱关系更是随时都得维护。在爱的激情过后，问问自己，你能不能玩转这个男人？你凭什么，能够让人生永远如初见？

许多人都羡慕三毛和荷西的爱情，殊不知正是三毛的悉心灌溉，才让这朵爱情之花分外美丽。她选对了荷西这个爱人，做到“驯夫有方”，才成就了一段浪漫的撒哈拉之恋。

对于如何驯服“荷西”，三毛曾写下这样的“驯夫”心得：

“对于荷西，我非常明白他的个性，他是个有着强烈叛逆性格的热血男儿，用来对待他的唯一方法，就是放他去做一个自由的丈夫。

“他出门，我给他口袋塞足钱；他带朋友回家来，我哪怕在沙漠居住时，也尽力做好饭菜来招待客人；他夜游不归，回来我只字不提；他万一良心发现了，要洗一次碗，我马上会替他擦鞋。

“……荷西是一个凡事必反的人，我一放他如野马似的出去，他反而中了圈套，老做相反的事。我越给他自由，他越不想自由，日子久了，他成了我的好丈夫，而他内心还以为‘叛妻’之计成功，独自暗笑，得其所哉，而幸福家庭的根基，就因此而打得十分稳健了。”

当读到这段潇洒而深情的话，人们绝不会认为这是三毛对荷西设的什么“圈套”，反而能从三毛的字里行间感受到一个妻子对丈夫至诚的爱心和明智的态度。“爱情＋信任＋给予－控制＝幸福家庭”，牢记这个“驯夫”准则，自然牢牢俘获男人的心。

当你渐渐走近他的生活，你不仅发现了他温柔体贴、上进努力的一面，也可能会发现他有着自私自利、霸道无礼、目中无人的陋习，他的许多行为无意中伤了你的心。事实告诉你：他有时候和许多男人一样，是一个噩梦。

面对这些陋习，你是选择逃之夭夭，还是留下来和他一起面对，帮他慢慢改变？那些拥有幸福爱情的女人会告诉你，帮助你的男友改掉他身上的陋习，让他更招人喜爱，才是对他、对你、对爱情最好的选择。

一个善解人意的女人，抵得过100个国色天香的女人

没有男人不爱美女，但是男人心里也都明白，美妻未必是贤妻。遇上国色天香的美女是运气，遇上善解人意的女人才是男人一世的福气。

在生活重压之下硬着头皮奋斗的男人们，着实活得不容易，因此，对于家庭，男人们最渴望找到那种善解人意的好女人。

关于好女人，作家李敖有十分明晰的标准，他说：“真正够水准的女人，她聪明、柔美、清秀、妩媚、有深度、善解人意、体贴自己心爱的人，她的可爱是毫不嚣张的，她像空谷幽兰，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只是不容易被发现而已。当你发现了这种女人，你才知道她多么动人。一通电话，她使你魂牵；一封来信，她使你梦萦。在大千世界里，两情神驰。”善解人意的女人多么可贵！

善解人意的女人是这样一种女人，明白自己的需要，也理解男人的需要。她知道自己身边的这个男人虽然是她今生今世的至亲至爱，但作为一个独立的男人，他那颗心在属于她的同时，更多的还是属于他自己；她知道，在男人的骨子里，事业比爱情更重要。因此，善解人意的女人无论在什么时候都不会把男人当成私有财产，不会霸道地占有男人所有的时间、让男人对自己言听计从，不会在男人忙于工作时抱怨男人不顾家，也不会又哭又闹，让男人时时刻刻担心着自己。善解人意的女人知道好男人就像是在高空中盘旋的鹰，只有当这只鹰累了的时候，才会回到女人身边，享受她的温情。善解人意的女人不会刻意要求男人的浪漫，她们深知平平淡淡才是真。

善解人意的女人知道男人有时也很脆弱、他们把面子看得比什么都重要，善解人意的女人知道在男人的精神世界里有哪些禁区，总是很小心地不去碰这些禁区，总是尽力去保护男人的自尊。当男人被某种事情纠缠住，自己不愿或不便去解决时，善解人意的女人会在男人还没开口时就去把那件事办妥，过后就当没发生过那件事一样。善解人意的女人绝不会和自己的男人斗气斗勇，绝不会像泼妇一样把男人打得像只斗败的公鸡。

在生活的河流上，夫妻两人同乘一条船。在男人眼里，善解人意的女人不仅仅是坐船的，也不仅仅是划船的，而是帮着男人撑船的。当他失落时，能倒在她怀里任凭她温言细语的安慰；当他忙碌时，总有一个身影为他打点好家中的一切；当他犯错时，她会用一颗包容孩子的心来宽容他。

性格差异要在结婚初期调整好

无论是情侣之间的分手还是夫妻离异，“性格不合”几乎成了口头禅的理由。有些男女婚后才发现彼此的性格有多么不同。这些性格不同的夫妻，每天都在为他们的性格不同而苦恼。因为，他们都认为自己的性格好，而抱怨对方的性格不好，并为此经常发生争吵，最后夫妻感情受到严重影响。所以，私下他们会后悔地说：“当初，我真不该找一个这样性格的人……”

夫妻俩如果一个外向，一个内向，在相处过程中能体验到更多的激情和浪漫。不利的一面是，他们可能需要花费更大的努力才能相互适应。而个性偏好相同或相近的夫妻可能会发现，与对方协调一致比较容易使生活变得枯燥乏味，因此需要共同努力给两人的关系注入新鲜的活力。

性格不同的夫妻往往会发现，结婚之前吸引两个人走到一起的因素恰恰成了婚后主要矛盾的根源。因为整天的耳鬓厮磨会使各自的偏好显得更极端，更无法调和。

夫妻俩的性格相容，有利于感情的发展，反之，则会阻碍夫妻感情的发展。两个性格不同的夫妻怎样才能融洽相处呢？应该接受配偶与自己的不同之处，用语言称赞对方的独特性，不要妄图按照自己的偏好来改造对方。

晓晴是个性格开朗、健谈的人，非常奇怪，却喜欢上一个沉默寡言、深思熟虑的男人。恋爱的时候，晓晴就知道他们是两种性格的人，但是直到结婚后，晓晴才意识到他们性格竟然有那么大的差距。为此，两人没少争吵过。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

已经不记得那天是为什么事情跟他吵架了，晓晴只知道自己在骂他，而那个男人只是默默地不说话，以至于到最后，晓晴只想收拾东西走人，远远地离开这个在一起生活了两年的男人。出现这个想法的时候，晓晴正在烧开水，壶里的水大约有40℃。

晓晴翻出一个旅行袋，正是两年前自己投奔他时拎来的，后来一直搁在壁柜里，如今沾满灰尘。想起自己两年前带着怎样的期望走进这个屋子，然后日复一日给他熨衬衣洗袜子，却换来这样的结果，眼泪顺势奔涌而出。

晓晴想那个男人现在显然已经不在乎她了，看见自己哭了都无动于衷。而那个男人就坐在晓晴背后的沙发上抽烟，一言不发，一副垂头丧气的样子。晓晴又想他既然不稀罕他们的感情，自己又为什么要稀罕？跟这种性格的男人在一起过一辈子，根本不会有什么情趣。她果断地擦掉眼泪去看水开没有，温温的，没开。水一开她就走，一分钟也不停留，她在心里想。

晓晴开始往袋子里装自己的东西：衣服、书、牙刷、毛巾等，与其让他丢掉不如自己拿走，最后她取下手表和项链，那是当初他买给自己的，放在桌子上还给他。终于收拾完了，鼓鼓囊囊的袋子就搁在房子中间，与他对峙着，屋子里的空气几乎凝固了。

晓晴再次去看水，水冒着热气，大概有60℃。水一开就走，晓晴在心里暗下决心。

晓晴为什么一定要等到水开才走呢？因为两年来一直都是她烧的开水，这只开水壶有点问题，水烧到80℃的时候就开始沸腾，要多烧3分钟才能喝。他一个大男人哪知道这些，在晓晴来之前他经常肚子疼而找不到原因。

5分钟后，水还是没开，再等等吧，晓晴心想。

这一等就等了近一个小时，水不仅没开，而且逐渐变凉。原来开水壶坏了，灯都没亮。她拎起袋子决定放弃这壶水，那个男人突然从背后环抱着她说："不要走！"他声音嘶哑，豆大的泪珠滚落在她的头发上。

慢性子的他原来还是在乎晓晴的，性格的差异并没有影响他们的爱情。旅行袋从晓晴的手中滑落，她没走。

后来他主动交代是他弄断了开水壶的电线，为了不让晓晴走，为了挽救他们即将断路的爱情，他只能这样做。这时他们已度过了最初的磨合期，走进了幸福安全的婚姻。那个断路的开水壶，如今就搁在他们家的壁柜里。

从上述的事例我们可以看出：夫妻相处如何，并不在于性格是否相同、相近或不同，而在于夫妻之间如何相处。如果性格差异较大的夫妻能做到以下两点，一定会相处得很好，成为恩爱夫妻。

第一，这一点是非常重要的，就是对性格要有正确的了解，要懂得尊重对方的性格。性格是人对事物所表现的经常的、比较稳定的理智和情绪倾向，并没有好坏之分，与品德是有区别的。不同性格各有不同的长处或短处，各有各的优点与缺点。例如，急性子性格的人多直爽，容易相处，但也容易发怒，有时候发起火来，可能让人忍受不了。相反，慢性子的人大都态度和蔼，容易相处，办事讲究质量，但速度较慢。性格外向的人则活泼开朗，性格内向的人则稳定、深沉。

第二，双方各自要学会扬长避短，异质互补。有了对性格的正确认识以后，就要主动地去宽容对方，在家庭生活中发扬双方的长处，尽量避开各自的短处。例如，家里的理财就交给做事心细的一方，主外就交给善于交际的一方。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人的性格不是不能改变的。夫妻双方有时候也应该适当地注意克服自己的缺点。性子比较急的，要用心克服自己的急躁情绪，办事再沉稳一些；相对来说性子比较慢的，办事的时候就应该注意提高速度。但更应该注意的是，千万不要试图去改造对方，而是尊重对方，帮助对方。只有这样，夫妻之间的生活才会和谐，婚姻才会变得美满幸福。

取他人所长，补自己所短。当有问题出现时，因为性格不同，双方会从不同的角度来分析问题，这对思路的拓宽有绝对的积极作用。当然，也因为性格的不同，观点不一致，摩擦是不可避免的，这需要时间慢慢地磨合。

望夫成龙不如旺夫成龙

不是每个女人都有运气和魅力拴住事业有成的成功男人的心，因此，很多女人便退而求其次，今天可以不发达，但一定要有发达的潜质。满怀期待地步入了婚姻生活之后，便一心一意地盼望着老公的事业步步高升，于是，男人背负家庭的重担和妻子的盼望艰辛地努力着。望夫成龙不如旺夫成龙，与其让丈夫一个人辛苦地奋斗，不如做他的贤内助，从情感和生活上多加照顾，让他能够一心一意地扑在工作上。

林徽因和梁思成是在情感上相濡以沫、事业上相互扶持的一对。林徽因是一个才女，也是一个贤惠的妻子。她德才兼备，不但无微不至地照顾丈夫和孩子，还与梁思成一起，为他的事业奔波忙碌。她就是那个站在成功男人身后，给男人以勇气和力量的成功女人。从故宫三大殿到社稷坛和太庙，从北海、颐和园到天坛……总能看到梁思成忙碌的身影，而林徽因一直默默地、快乐地帮助梁思成完成一项又一项研究工作。婚后不久梁思成到东北大学任教，林徽因回福州看望母亲。梁思成因是该校建筑系第一位系主任，又是所有课程的教师，忙得不可开交。他写信让林徽因尽快赶到东北。于是林徽因回到丈夫身边在建筑系担任专业英语和建筑设计课老师，她认真、敬业、不怕辛苦，为梁思成分担了不少压力。

后来，二人同时应聘到“中国营造学社”任职，从事中国古代建筑的研究。梁思成注重对古建筑进行实证考察。他以清代的《工程做法则例》为教科书，向两位一辈子在故宫做建筑维修的老匠学习，再参照实物，开始了对古代建筑的解析和研究。林徽因协助他搜集资料、绘图摄影、研究历史典籍、制作整理卡片。在林徽因的支持与帮助下，仅用了很短的时间，梁思成的两部专著就脱稿了。林徽因又辅佐梁思成设计了燕京大学女大学生宿舍，并在两年后陪同梁思成远赴山西，考察云冈石窟。在他们奔波劳顿的日子里，林徽因全然没有考虑自己柔弱的体质，只是尽最大可能为丈夫的事业和成功奉献一份力量。她无私，更无怨无悔，因为心中有爱，所以很自然地做好一切妻子该做的事。

梁思成怎能不感动呢？对这样一位贤内助，他用自己著作中序言的一段话表达了对妻子的尊重与感谢：“内子林徽因在本书中为我分担的工作，除绪论外，自开始至脱稿以后数次的增修删改，在照片之摄制及选择，图版之分配上，最后更精心校读增削，我实指不出分工区域。所以至少说她便是这书一半的著者才对。”

做丈夫的好帮手，不吝啬你的赞美。人无完人，不要总是挑剔他，更不要拿他与女友的丈夫比，既然当初你选择了他，就一定知道他有哪些地方合你的心意。为了帮助他成为他理想中的那个人，你就应该为他加油打气。有人这样说过：“当男人受到妻子的赞美，当他们听到‘你真了不起，我很以你为荣，’之类的话时，都会变得更有斗志。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





做丈夫的好帮手，不断地鼓励他。在他遭遇挫折和失败、心情沮丧的时候，给他一些安慰，帮他建立起信心，渡过难关。鼓励对于男人，就像燃料对于引擎那么重要。“这样的事情是打不倒你的。我知道你一定会赢！”如果你能够这么说，你会发现你的丈夫将变得充满斗志。

与另一半共同打造言语的后花园

家是一个温馨的地方，是女人自由呼吸的生态环境，好的家庭交流会让女人一生都得到滋养，尤其是对结了婚的女人而言，夫妻之间应该共同打造属于自己的言语后花园。在社交艺术中，有一条经验为：沉默是金。而家庭内，特别是夫妻间，如果也“不苟言笑”，或感到“无话可说”，那你就得警惕了：两个人的关系是不是出现了危机。

很多人在选择结婚对象时，都希望自己能找到一个聊得来的人，尤其是夜半时分，两个人各抱一个枕头，说“枕边话”，多么温馨。夫妻间小声密谈，是一种享受，一种亲密的沟通。交谈可以让对方知道自己心里想什么，也可以从对方的言谈中，了解他的需要、渴求，甚至忧虑。用心交谈，使两人更感性地领略到什么叫“知心”。

曾见有两个女人吵架，其中一个像泼妇一样地谩骂对方；而另一个却微笑地看着她，一声不吭，除了微笑还是微笑。想不到，那“泼妇”看她这神态，更是气急败坏。“不说话”成为吵架的利器，也从另一方面证明，人们是很渴望对话的。

家庭是言语的垃圾箱，也是言语的后花园，好话、坏话、情话、笑话，几乎什么都可以与另一半一起分享。

一家人寿保险公司曾经作了一次调查，发现夫妇每天一般可交谈 1 小时 50 分钟，他们奇怪夫妻每天竟有这么长时间在交谈。后来经过进一步核实，才发现不是“交谈”，大多数情况下，是妻子在嘀咕，丈夫只是偶然点头或“哦唔”一声而已。调查还发现，丈夫和太太的谈话主题有三大项，就是“吃饭”、“洗澡”和“睡觉”。对此，有位婚姻专家分析指出，离婚人数越来越多的一个主要原因，就是夫妻的“交谈”次数越来越少。

谈心、聊天是夫妻之间最放松的交流，家本来就是一个排忧解烦的地方。我们想要一个怎样的交流现场呢？未来的和谐是建立在彼此的用心沟通之上的，愿每一对伴侣都能打造起自己的言语后花园。

让男人感到舒适，是留住他最好的办法

有人说过，制造一个愉快、安详的气氛，让男人在家感到舒适，是使他留在家里并留住男人心的最好方法。作为妻子，你应当相信这一提示和忠告。

“家庭对你的丈夫和小孩具有什么意义，这就要看你的表现了。”克里福特·R·亚当斯博士在《妇女家庭》杂志的专栏“如何创造婚姻幸福”里写道：“丈夫和小孩当然也有责任，但是，决定性的影响就要看你创造出来的环境，你所培养出来的气氛，以及最重要的——你所呈现出来的榜样。”

每个女人都想做个好的家庭主妇，但是有时候男人在家里得不到休息和放松，因为他的太太是个要求太高的家庭主妇。她的孩子不可以把朋友带回家——小孩子们可能会弄脏她一尘不染的地板；她的丈夫不可以在家里抽烟——可能会使窗帘沾上烟味；如果她的丈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



夫看完一本书或报纸，就必须准确地放回原处。

给丈夫一个幸福的家，首先要营造轻松和谐的氛围，你做到了吗？

对大部分的男人来说，他们宁愿住在一间收拾整洁的帐篷里，也不愿住在凌乱不堪的漂亮豪宅里！对男人来说，除了自己的散漫凌乱可以忍受外，似乎没有办法忍受其他任何人的不整洁。

卡耐基夫人曾说过："我的丈夫就是这样一个人。他曾对我说，在认识我之前，他曾打算向一个漂亮、迷人的女人求婚，但后来他打消了这个念头，只因为有一天他到她的住处去找她时，发觉她房间里凌乱不堪的情形，就像敌军刚来洗劫过似的。"

因此，要避免家里长期的不整洁。任何一个有修养的丈夫，对于妻子偶然发生的过失是能够体谅的。在繁忙的日子，他也会愉快地吃着剩菜，只要这种事情不是时常发生就好。

作为一个男人，不管他的工作性质如何，也不管这项工作对他来讲具有多大的诱惑力，总会给他带来某种程度上的紧张感。在他回家以后，如果有个舒适、清静和井然有序的环境，使这些紧张与疲惫得以消除，他的心理就能得到平衡，就有更加充沛的精神和体力迎接挑战。

家对于女人来说，就是自己最私密、可以随心随性的地方。有阳光的时候可以晒晒太阳，没有阳光的时候，可以窝在沙发上看电视，尽情享受家的温馨。家对于女人来说，便是生活的主心骨。

很多女人都曾谈论过自己未来的家的样子。于是就有女人这样想象自己的家：客厅一定要宽敞明亮，要有落地窗，要有很软很大的布沙发；卧室要有一张又大又舒服的床，一条漂亮的床单；厨房不要太小，要有阳光……只要想象一下这些，女人的心里都会觉得美滋滋的。

总之，对于自己的家，还是需要自己慢慢去设计、去填满。否则，再豪华的家，没有温暖的感觉，也不过是个样板房而已。

要使家庭幽雅、舒适，主要责任在于妻子。作为妻子，必须清楚的是你对家庭的装饰与布置，不要完全从个人的爱好出发，否则，你的一番心思将会白费。女人与家，天生有一种无形的维系。一个聪明的妻子，总是善于布置自己的家，让家充满温馨、充满情调，使丈夫的灵魂找到真正的归属地，从而使婚姻更长久、更幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第四章 适当的距离会给婚姻持久保鲜

相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石

尊重，是产生爱情的根源，是爱情存在的基础。恋人间没有相互尊重就不可能拥有真正的爱情，夫妻间没有相互尊重也就无法建立幸福美满的家庭。相互尊重是幸福婚姻中不能忽视也不可忽视的因素，要想使家庭幸福、婚姻美满，夫妻之间就必须学会互相尊重，不能气势凌人，更不能轻视对方。

香是一个端庄娴雅、温柔沉静的传统女子，她10年前就读于市里的重点大学，知识分子的家庭培养了她知书达理的气质。她的同班同学义是一个来自农村、学习刻苦、品学兼优的男孩子，正是被她恬静内秀的气质所深深吸引，并萌发了爱情，对她穷追不舍。毕业后，在香父母的帮助下，义留在了市里工作，并抱得美人归。

婚后，义觉得自己家庭地位低下，却娶了一个城市姑娘为妻，而且岳父母世代书香门第，均为大学教授，实在是既体面又自豪。因此，他对妻子十分关心和爱护，寻找一切机会陪妻子上街购物，参加各种聚会、出门旅游，为妻子购置高档服装、化妆品，在家里抢着做家务。

义的仕途也是一帆风顺，他在单位不仅工作出色，而且人缘极好，深得领导赏识，刚30岁时就被提拔为处长，成为管理人员中的后起之秀。但是，随着地位的变化和社会圈子的扩大，义的心理也起了变化，家务活做得越来越少，对妻子、女儿也逐渐失去了耐心，处长的派头时不时带进了家中。

香对此十分敏感，对丈夫的变化早有体察，偶尔用一句“你以前不是这样的”来提醒丈夫，但并未见效。一次，单位来了一个检察团视察工作，领导指名让义带家属一同作陪。酒席上，义逢迎周旋，很得客人欢心，领导也非常满意。这样的场合香感到说不上话，要么冲客人笑笑，要么静静地坐着。回家后，义埋怨香：“这么重要的场合，你怎么一声不吭？”“跟他们又不熟，我想说话也不知该说什么。”香淡淡回道。

义勃然大怒，手指头几乎指到了妻子的脸上：“女人是男人的门面。你那样傻乎乎的，能给我挣什么门面？该说什么说什么啊！”香不再答话，忍气吞声地照顾女儿上床睡觉。

吵归吵，义在衣、食、用开支上对妻子仍然十分大方，各种新潮服装、高级化妆品源源不断，衬得香那种端庄秀雅的气质更是出色夺人。义曾对来访的朋友说：“老婆是咱的门面，爱护不够，是给自己抹黑。”香听在心里，却无可奈何，无以辩驳。几年来，丈夫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在事业上的进步、对自己的诸般好处都是有目共睹、世间少有的，又有几个人能够理解自己的苦衷呢？

一天，香陪着女儿练电子琴，女儿缺乏兴趣和耐心，与香讨价还价。义坐在一旁冷言冷语地说："教孩子练琴也不会，你还能干啥？"香正在气头上，听丈夫这么说，香痛哭失声，冲出家门，躲回了娘家，抱着被子饮泣了大半宿。第二天，在岳父母的劝说下，两个人又和好了。

但义的心理并没有改变，不是说香靠他养活，就是骂香拿不出手。香矜持内向，生性不会斗嘴，面对各种委屈、不平，只是泪往肚里流，为此苦恼不堪。闹到最后，香只好与义离了婚。

只有当你以一种平等的眼光看待爱人，把自己和对方摆在同等的位置上，不轻视、不压迫、不伤害、不利用爱人时，才能说你给了对方基本的尊重。尊重，是爱的体现，只有尊重才能还原爱的本质。

那么，怎样才能够做到尊重对方呢？你需要从以下几方面着手做起：

1. 尊重对方的工作

目前，夫妻俩在一起工作的不少，但也有很多是不在一起工作的，有的可能是妻子的工作好一点而丈夫的工作差一些，也有的是丈夫的工作好一些而妻子的差一点，这种情况下，有时夫妻间就会产生不尊重对方工作的现象。这种做法是极其错误的，无论职业怎样，每个人都是平等的人，夫妻间切不可因为其所从事的职业而不尊重对方。

2. 尊重对方的爱好

夫妻之间，有很多的兴趣爱好都存在着很大的差异，不可能完全相同。这时候，就需要夫妻间互相尊重、支持和配合，努力使两个人的爱好向一起靠拢，以使矛盾尽可能少的发生，切不可根据自己的所需鄙视对方的爱好，强迫对方服从自己，这样只会使夫妻之间的共同语言逐渐减少，到最后导致感情破裂。

3. 尊重对方的劳动

现在的女性不同于以往，每个人都拥有一份自己的职业，在外面忙碌了一天，回到家里还要忙着做家务，大部分妻子并没有说什么，仍然是做了。可是却有很多丈夫不能很好地体谅妻子，反而认为做家务是妻子理所当然的分内事，因此就不太尊重妻子的劳动，经常说这不对那也不对，总是挑剔衣服没有洗干净、饭做得不好吃等。想一想，妻子每天为做家务付出了很大的代价，却得不到丝毫尊重，这是一种多么大的伤害，对于夫妻感情的发展也是极为不利的。

当然，如果妻子不尊重丈夫的劳动，也会破坏夫妻间的感情。

深爱但不要迷失自己

随着社会的不断发展，女性的社会地位也随之得到了进一步的提高，有许多女性甚至成了社会的佼佼者，成了支撑半边天的重要人物。但仍有不少女性将男人作为她可依可攀的树，作为她生活的全部。女人把丈夫当成自己的全部，爱的天平就会发生倾斜，这种倾斜会影响夫妻感情的正常发展，同时对女人的危害甚深。

女性长期痛苦的另一个重要因素，就是让男人来决定自身的价值。女性把丈夫当成自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己的全部，完全依赖于男人，也会给男人带来沉重的压力，对他的工作、生活都是非常不利的。时间久了，婚姻的质量必然会受到影响。把丈夫或者孩子看作自己唯一的依靠的女人，会对他们付出自己全部的爱。有的时候这份爱便成了一种束缚，甚至让对方感到窒息。而付出爱的女人却因为没有看到回报的爱，变得更加偏执，她们实际上忘了先爱自己。怎样摆脱依赖，给自己一点爱？你可以这样做。

第一，培养自己遇事多动脑的习惯。凡是拿不准的事情，自己反复思考后，拿出解决问题的初步方案与丈夫商量，久而久之，就会使自己积累些经验，为日后自己单独处理好问题奠定基础。

第二，要培养自己的自信心和独立意识。要明白过分依赖不是在加深或巩固丈夫对自己的爱情，而是在削弱自己在丈夫面前的吸引力，是在摧毁爱情。同时要加强自身修养，培养良好的生活习惯。

第三，要有勇气按照自己的愿望、意志行事，不要总是违心地讨好丈夫而失去自我。遇事要有主张，而不是看丈夫的眼色行事。要知道，生活的真正实质在于独立，只有独立才会受到别人（包括丈夫）的尊敬。那些敢于独立思考、独立行事并获得成功的人，才是最令人钦佩的。

给自己一点爱，就是多听听自己的心声，不要一味地遵从丈夫的意见。虽然你们因为神圣的婚姻结合在一起，但请记住：你们仍然还是两个个体，各自都需要发展。完全依赖对方，失去了自我，对你的婚姻并没有好处。相反，你会成为对方的累赘，让他厌烦。所以，不如多多关注自己，与他构建更平等的婚姻关系，就像战友一样，平等、互相帮扶，共同对抗漫长岁月对感情的侵蚀。

太爱他的时候就是失去他的时候

男人爱女人的过程是：爱——怕——烦——离开，女人爱男人的步骤是：无所谓——喜欢——爱——真情难收。当男人很爱女人时，女人可能还没有爱上男人；当女人逐渐地喜欢并爱上这个男人之时，也许正是男人厌烦了女人准备开溜之际。这是自古以来不变的规律，这就是为什么那么多女孩爱得越深越容易失恋的根源。男人的爱是把天鹅逐渐变成癞蛤蟆的过程，而女孩的爱则是把青蛙逐渐变成王子的过程，这么不对等的爱，受到伤害的当然是爱得无法自拔、把爱人当成整个世界的女孩。

小柔是公司里的四大美女之首，有着天使般的容貌和魔鬼般的身材，所以刚到公司就被无数的男同事一路狂追。在这些男孩中，峻峰并不是最优秀的，小柔起初也不喜欢他，但是自从那次他送她去了医院之后，在她情感最脆弱的时候，她莫名地爱上了他。也许在这个世界上，几乎所有热烈的爱情都是由心灵空虚点燃的。这种爱，像闪电，女人的一生中也许都在盼望着这种“闪电”，并为之沉迷。

顺理成章地，小柔成了峻峰的女朋友。这可把峻峰给乐坏了，整天带着小柔在朋友们面前炫耀。看着死党们羡慕的眼神，他甚至有些飘飘欲仙的感觉。不过，喜欢归喜欢，峻峰并不想一天 24 小时陪在小柔身边，因为他还有更多吸引他的事情要做，比如和朋友们出去喝酒，和死党们玩游戏。但是小柔自从爱上峻峰之后，却只想成天和他黏在一起，即使两人只是傻傻地坐着，什么都不做，只要能看到峻峰，闻到他熟悉的气息，小柔都会觉得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很幸福。他的一切，就是她的一切，一切的忧伤与幸福，全都是围着他一个人转。似乎拥有了男友，她就拥有了一切。

渐渐地，青蛙王子峻峰再也不想忍受小柔的花痴表情，对她越来越冷淡。小柔抱怨他的冷漠，他却嫌小柔太黏糊。峻峰每次争吵之后摔门就走，去和死党们狂欢。而小柔却终日以泪洗面。为了能和峻峰天天在一起，她开始学习打篮球、玩魔兽，甚至学着喝酒，她以为这么做了，就能完全融入到峻峰的世界。然而，她越想融入，峻峰就越是抗拒。

终于有一天，峻峰冷冷地对小柔说："我们分手吧！"小柔想挽回，但是峻峰毫不留情地跟着其他女人走了。

这样的故事，也许已经在很多女孩身上上演过了。她们不明白，为什么那么深地爱一个人，他却离开自己呢？小柔在失恋之后，好朋友在QQ里给她发了一首叫《绿袖子》的英国民歌（后被网上一位叫莲波的才女以诗经的格律翻译出来），这首歌旋律非常的忧伤，小柔一遍又一遍地听着，终于有所觉悟。

我思断肠，伊人不臧。
弃我远去，抑郁难当。
我心相属，日久月长。
与卿相依，地老天荒。
绿袖招兮，我心欢朗。
绿袖飘兮，我心痴狂。
绿袖摇兮，我心流光。
绿袖永兮，非我新娘。
我即相偎，柔荑纤香。
我自相许，舍身何妨。
欲求永年，此生归偿。
回首欢爱，四顾茫茫。
伊人隔尘，我亦无望。
彼端箜篌，渐疏渐响。
人既永绝，心自飘霜。
斥欢斥爱，绿袖无常。
绿袖去矣，付与流觞。
我燃心香，寄语上苍。
我心犹炽，不灭不伤。
伫立垅间，待伊归乡。

这首歌是国王亨利八世为一位绿袖姑娘写的，听这首曲子的时候，我们会忧伤得心碎，被他的痴情感动得一塌糊涂。但却不曾知道，他是一个相当暴戾的男人，一生娶了6位妻子，厌倦一个杀一个。直到某一天，他在郊外狩猎的时候，遇到了一个女孩，她披着金色长发，太阳光洒在她飘飘的绿袖上，美丽动人。只一个偶然照面，他们眼里就烙下了对方的影。但她知道，他一旦得到她，他就会厌倦她如别人，她也难逃一死……唯有选择逃离。她躲了他一生，而他却爱了她一生。他命令宫廷里的所有人都穿上绿衣裳，缓解他的相思。他寂寞地低吟着："唉，我的爱，你心何忍？将我无情地抛却！而我一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



直在深爱你，在你身边我心欢喜。绿袖子就是我的欢乐，绿袖子就是我的欣喜，绿袖子就是我金子的心，我的绿袖女孩没人能比。”终其一生，他不曾得到她，一瞬的相遇，从此成了永恒。

“也许放弃，才能靠近你。不再见你你才会把我记起。”对于男人来说，得不到的才是最好的。女孩们总是以为越爱他就越能得到他的爱，但却忘记了，太爱一个人，就是失去他的时候。当你什么都给了对方的时候，你在他的眼中就什么都不是了，因为你已经拿不出任何可以给他的东西了。想想看，男人还未发起进攻，你就主动投降；男人还未伸手去要，你就双手奉上；男人只是嘴上说说，你就马上去做……男人会觉得，一切都来得太简单了，既不刺激也没挑战性。他们会心安理得地享受着你奉上的一切，最初的时候可能会有一点新鲜感，但时间长了也就腻了，心里也开始痒痒地转而寻求新的目标了。

在爱情的世界里，谁付出得多，谁注定要受到伤害。女孩们在用心去爱的时候，一定要懂得保护好自己。不要什么都毫无保留地交给对方，要尽量让他把什么都交给你。当他把时间、金钱、精力、心思全部都耗在你身上之后，就算你想把他一脚踢开，他也不会同意。

别试图操纵老公的一切

曾经有人向一位非常成功的经理请教，妻子们究竟要怎么做，才能更好地帮助丈夫获得成功？

这位经理说：“我相信，有两件最重要的事情，可以使妻子帮助丈夫在事业上获得成功，第一是爱他，第二是放手让他独自去闯。一个个性可爱的妻子，将会带给丈夫一种愉快和舒适的家庭生活。而如果她够聪明，能做到让自己的丈夫不受干扰地处理业务，她的丈夫就一定能发挥出全部的能力而获得成功的。”

他继续解释说：“这个不干扰的政策，可以直接应用于妻子和丈夫之间的关系，以及妻子和丈夫业务伙伴之间的关系。”

“妻子常常会严重地干扰丈夫的工作，”他说，“有些妻子喜欢劝告、干预和影响自己的丈夫，去反对和他一起工作的人，或是抱怨丈夫的薪水太低、工作时间太长等，常常把自己当做丈夫经营事业的非正式顾问。这种妻子反而会常常扼杀了丈夫的成功，很少有其他的事情会具有如此巨大的严重影响。”

不少妻子都做过这样的美梦，想要帮助自己的丈夫爬上经理的宝座。她们会计划一些策略，并提出许多暗示和建议；她们试探、尝试，并且和丈夫的同事培养友谊。不幸的是，通常情况下她们只会弄巧成拙，她们的计策反而加快使自己的丈夫丢掉工作，而不是升上高位。

曾经有一位经理，他很能干，非常胜任他所任的职位，令人迷惑的是，他接任新工作以后，他的妻子就一直干预他。每天早上，她都和丈夫一起来到办公室，记下她丈夫的话，交给外面的打字小姐，更过分的是，她想要变更她丈夫的整个工作系统。

结果，丈夫在办公室的工作情绪被破坏殆尽。不久，有位女孩辞职，其余的人也都在观望着会有什么新变化。在这位新经理到任的整整3周以后，他被辞退了，带上他的妻子一起走了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这么做太过分了吗？也许是有点过分，但是有不少人会因为更轻微的原因就被解雇了。妻子的干预，即使有最好的动机，也是一件危险的事情。这比大多数人所知道的事实要严重得多。

女人有多迎合就有多失败

记得一位社会学家说过，幸福的婚姻有不同的幸福，不幸的婚姻，其不幸是一样的。我国自古以来都以女人对男人的迎合、隐忍、谦和为美德，但是这样的美德真的就能如言情小说中描述的那样，换来男人的怜爱吗？真实的情况却是：女人有多迎合，就会有多失败。

结婚之前，每个男人都会梦想娶到一个内外兼优的完美女子。可当男人真正得到这样一个像白素贞一样完美的妻子之后，幸福不了多久，便会陷入一种莫名的情绪压抑和一种无形的焦虑之中。缺陷是灵魂的出口。他在妻子身上找不出任何不是，可是心里就是不爽，总想变着法子找茬儿来惹怒妻子。而那些完美的妻子，她们总是十分迁就老公，无条件地满足老公。渐渐地，老公会发现自己有欠债一样的深深的内疚。他想回报她，可他做不到，也不知道怎么做。久而久之，这个男人就有了想挣脱束缚的冲动，于是，新一轮的爱情出轨就开始蠢蠢欲动了。这就是现实生活中为什么越好的老婆越留不住老公的潜在首因。

你越迎合，对他越好，他就越把一切当成理所当然的事情，你受到的伤害就可能越大。

白雪是一个很美丽的女人，老公是她的初恋，因为爱，她一直都在迁就他。从大学恋爱到结婚，一直如此。而他，则有着叫人不能反抗、永远是他对你错的嚣张气焰。他不喜欢她工作，她就得放弃工作在家带孩子；他不喜欢她的朋友，她就乖乖地一个不见，渐渐地失去了一切朋友。每当他心情不好时，她都对他百般迁就与迎合，希望老公在自己的关爱与包容下情绪会有所改善。可是，日子一天天过去，他的脾气非但没有改善，而且愈演愈烈，在她稍稍不听话的时候，得到的就是一顿狂风暴雨式的武力伺候。

她纵然有一千个想法，也从来不敢表达。她努力地迎合公公婆婆，得到的却永远是白眼多于黑眼的冷漠。她不敢对老公说让公公婆婆搬走另住，只好继续默默承受着除了丈夫之外的公公婆婆的冷暴力。

她可以不说话，可以保持令人崩溃的沉默，把一切放在心里，但却不曾料到，在这样的环境中，小时候非常活泼可爱的女儿居然也学会了迎合她的情绪。看到白雪哭的时候，她会用她的方式安慰妈妈，唱歌给妈妈听，说老师夸奖她之类的话，其实白雪知道老师并没有表扬她。孩子在学校非常地自闭，没有朋友，常常一个人呆呆地不说话。这让白雪非常揪心。

9 年的婚姻，9 年的迎合，她从一个活泼快乐的公主女孩变成了一个深度抑郁的女人，还影响到了孩子。这虽然跟夫妻双方的性格有关，但更是她一味迎合、纵容的结果。女人，是不需要活得这么痛苦的。相比起来，白雪大学时的好朋友红玫瑰就是一个很潇洒的女人。

刚结婚的时候，老公经常出差，红玫瑰每次都会很花痴地跑去接他，老公懒洋洋地躺在沙发上看电视，等她把热乎乎的饭菜端上桌，把碗筷塞到他手上的时候，他才挑三拣四地开始吃饭。一会儿怪她没有给他做油焖大虾，一会儿抱怨她特地为他降火的苦瓜太难吃，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

总之没一样是他满意的。

后来，老公再一次出差回来，红玫瑰很意外地没有出现在车站。老公很生气，打电话过去质问："为什么不来接我？""哦，你今天回来啊，可是，你并没有告诉我呀！"红玫瑰故作委屈。

男人恍然，他已经习惯了红玫瑰去接他，总认为这是理所当然的。不过，他的确忘了告诉她什么时候回来，只好忍住火气没发作。回到家，红玫瑰居然还没做饭，正想发飙，红玫瑰下巴一扬："有没有给我买礼物？"老公心虚地说"忘记了"。红玫瑰把围裙塞给老公："既然没给我买礼物，就只好罚你做饭喽！"说完，吻了老公一下就出去看电视了。男人恨恨地看着红玫瑰的背影："你真狠！"可手脚早已麻利地系上围裙，开始做饭。

无论是在爱情中还是在婚姻中，男人与女人永远都是一场博弈，只有对手相当了，生活才会充满乐趣。不要以为你对男人百依百顺就会赢得他的心。当男人觉得他完全能够操控一个女人的时候，也就是他漠视这个女人的时候。偶尔对男人好，才会让男人记得你的好。当男人真心对你的时候，自然希望你能有所回应，这时，你对他好一点，他当然会十分受用。但是千万不要让你的爱泛滥成灾，不要对他太好，否则他的爱就会对别的女人泛滥成灾。

男人最害怕妻子的"拥有之爱"

男人天性需要自由，即便是在爱情生活里，他们也渴望得到一定的独立空间。当女人企图束缚男人，渴望得到全部"拥有"时，常常会将男人逼走或逼向绝路。

赵琳长得很漂亮，性格也温柔可人，丈夫方勇也堪称仪表堂堂，而且对她一往情深。这两个人可以说是天作之合，让许多人羡慕不已。然而，随着时间的推移，赵琳心里居然产生了一个奇怪的想法："为什么方勇总是对我这么好，是不是做了什么对不起我的事情，用这些来做心理补偿？"于是，她开始注意起方勇，不让方勇离开她的控制范围。

方勇是一家外贸公司的业务员，业务应酬比较多，赵琳产生了怀疑，他真有那么多应酬吗？于是，她便开始"查岗"，跟踪过几次之后，看到方勇与男男女女出入酒楼、保龄球馆、咖啡屋这些场所，更加不放心。结果，她想出了一个对策，每当方勇说有应酬时，她不动声色，但只要方勇一出门，她便会打电话，今天突然得了急病；明天宝贝儿子失踪了；后天又把自己的钥匙锁在家里，而自己只穿了一套睡衣站在楼梯里……更离奇的还有：父母出了车祸、家里遭了窃贼……

方勇爱妻心重，每次都上当回家，每次都无奈地苦笑，再以后是发火、愤怒、大吵，可是赵琳铁下心来，坚持自己的做法。结果，方勇屡次与客户失约，或半途退场，生意也丢了一单又一单，最终在失去一笔大生意后，被老板炒了鱿鱼。无可奈何的方勇最终选择了跳下高高的铁桥。

悲恸欲绝的赵琳怎么也想不到，这场悲剧的总导演就是自己，她想把方勇完完全全地据为己有，却没有料到反而永远失去了他。

事实上，很多男人都不情愿被女人完全拥有，即使起初觉得那只是对他们的关心；渐渐地，他们会觉得这是一种经常性的人格骚扰；最后，就认为是一堵心墙，把他们给堵得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





死死的了。于是，像被囚禁在任何一种牢狱里一样，他们只有一个念头——逃脱。

男人被“拥有”的最明显的例子，就是整天只准接男人的电话，经常被女人盘问行踪，每一个决定都要根据女人的意思，就像家里的老娘一样。然而，“拥有”往往成为结束一段罗曼史的主要因素。长此以往，男人会失去对女人的激情，觉得“她是那么不能理解我”。

另外，男人也会因为女人无限增加的“拥有之爱”，而开始毫无理由地对任何小事感到内疚。例如，女友和他出游的时候突然说：“你怎么没穿那件衬衫？”看她那副沮丧的样子，他很不忍心，于是立刻道歉，甚至回去换一件。假如，问她咖啡里要不要放糖，她马上又伤心起来，好像她那么了解他，而他对她那么不经心，连咖啡里放不放糖他都没注意到。

有时候，女人不仅计算男人们的行动，更要命的是她们还计算他们的情感，那种“爱”，闷得男人们连说其他任何女人的好话都会觉得是一种罪过，这就是“只有我们俩主义”。然而，一旦被“拥有”到了无法忍受的地步，男人便会不顾一切地逃走。

每个人都有属于自己的秘密

在现实生活中，许多夫妻在婚后都会为双方是否保留一定的隐私权而发生争执。比如，当妻子获知丈夫在婚后仍然与相识多年的一位异性朋友保持来往后，她难免会心存疑虑，尤其对方还是一位年轻美貌的女人时，做妻子的就会猜忌丈夫与对方的关系，她要么强行要求丈夫与其断绝关系，要么采取秘密跟踪、多方打探、突击检查等手段扎紧篱笆以防不测。如果丈夫得知妻子仍然与某个追求者或与某个男同事保持比较密切的友谊，他就会严令妻子必须与其断绝来往，他甚至会检查妻子在出嫁时所带来的东西，如果发现妻子尚保存着追求者写给她的情书，或发现经常有异性打电话与妻子聊天，这位丈夫十有八九就会销毁那些信件，或要求妻子公开与那个神秘人物的关系。如果双方在上述问题上不愿作出让步的话，那么一场马拉松式的家庭战争就会拉开序幕。

到底夫妻之间该不该坦诚无讳？能不能有所保留？看似简单的问题，却有着耐人寻味的各种答案：80% 以上的人认为不该毫无保留地全盘托出。

其实，每个人都有自己的不同人生经历与境遇，所交往和接触的人都不一样，有时，留点秘密给自己会让你的生活少一分猜疑，多一点快乐。当然，留点秘密给自己并非有意欺骗，也绝不是故意让人背离诚信原则，只是要你说话前多思考，以免祸从口出，或破坏了一段不可多得的友谊。这也体现了人与人之间的一种相处艺术，掌握好分寸，你就会拥有更好的婚姻。

曾有一位李云女士讲过自己的甜蜜婚姻：“恋爱时，我要把自己的历史向他坦白，他拒绝了。他说，每个人都应该有自己的秘密，而寻找爱情只该看对方的现在和将来，不必问过去。那年刚好发生日全食，他就与我探讨日全食好还是日偏食好。我认为日全食千载难逢，好看；他却说日偏食明中有暗，暗中有明，而且偏食多全食少，还是欣赏日偏食更有意义，更现实些。

“走进两人世界后，他把‘日偏食’的观念用在家庭里，给我和自己各留一方自由的空间：一张书桌三只抽屉，他给我一把钥匙，自己留一把，中间一个放家庭内的东西。从邮箱里拿到我的信件，他从来不拆不问；听到电话先问找谁，从不先问对方是谁；每月工资发放后，除各出 80% 用于家庭开支外，其余的个人支配……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“我曾问他，这是不是AA制？他说有点像，但不全是，只是每个人拥有自己的小天地而已。跟丈夫相处，我觉得他有绅士风度，跟他在一起，我很有安全感，我同时拥有两人世界和个人空间两个自由的天地，真是一个‘日偏食’的景致。”

但是，有的男人在结婚后，要求妻子不但要断绝与所有异性尤其是曾经与妻子有过一段恋爱经历的男友的关系，还要求妻子不能留下任何记载以往浪漫历史的情书和异性信件、照片、象征物，甚至更要求妻子从灵魂深处把以往的情感驱逐出去，从此只让他占据着妻子的身体和灵魂。反过来看，有的女人为了获得经济与感情的双重安全，也同样会要求丈夫断绝与异性朋友的来往，甚至，在她们接到异性找丈夫的电话后就会坐立不安，非要向丈夫打探这个女人的来历，并通过种种不那么光明正大的方式把这个女人从丈夫的生活圈子里赶出去。有相当多的富人妻子甚至要通过私人侦探跟踪丈夫的行踪，以了解丈夫的私生活，或是经常在背地里突击检查丈夫的手机和皮包，以寻找他们不忠的证据。

刘涛就遭遇了这样一个心胸狭窄的妻子。在结婚后不久，他妻子每次在接到有女性找丈夫的电话后，不但在一边听他们谈话，还要像个户籍警一样向丈夫了解对方的情况，事后她居然打电话给对方说，我们已经结婚了，请你不要再打电话给我丈夫了。这时刘涛自己还蒙在鼓里，直到有一天他发现他通讯录上凡是带有女性特征的名字都被妻子用圆珠笔给划掉后，他才大梦初醒。而妻子的回答是，她太爱他了，她不允许其他异性来打他的主意。气得刘涛当天晚上就和她分居了。妻子却不认为她做错了什么，她说婚姻不就要求夫妻相互忠诚吗？相互忠诚的概念就是夫妻谁也不能再和异性交往。

更有甚者，刘涛有一次在家里接待一位外地来的女同学，尽管刘涛提前打电话告诉了妻子，但她回家后居然冲人家说，你知不知道你这位老同学已经结婚了？对方一脸诧异地说，当然知道。这位妻子说，你既然知道你为什么还要到我们家里来？就算是老同学见面也完全可以在外边吃饭嘛，你到我们家是安什么心啊！刘涛当时的血都凝固了，他没想到妻子居然病态到这种程度，他二话没说就拉着老同学到外边吃了饭。第二天他平静地对妻子说，我们离婚吧，这种生活我一天都无法忍受了！

为了让我们婚姻的家园更美好，夫妻之间还是要给彼此多一点空间，毕竟，保护对方的隐私也是对爱人的一种尊重。

隐私是指一个人不愿意向他人公开的隐秘经历。所谓隐私权，是指只要这种经历不包含损害他人的情节，任何与此经历无关的人都无权过问，更无权强行公开。尊重隐私权意味着把一个人当作独立的人格予以尊重，在夫妻之间同样应该有这样一种文明意识和教养。当然，夫妻间的情况要微妙得多，因为夫妻间最敏感的隐私往往涉及一方与其他异性的关系，而这种关系是否构成对另一方的损害，从而赋予了另一方以过问的权利，不是很容易判断的。有一些情形可以明确地归入应受尊重的隐私的范围，例如婚前的性爱经历和婚后的异性间友谊。这些情形对于现有的婚姻不发生直接的影响，因此原则上应当看作当事人的私事。并不是说你一定不能知道，但是如果你的爱人不管出于何种考虑不想告诉你，你就不应该强求知道。比较难以确定的是，如果发生了可能直接损害现有婚姻的情形，例如一方有了外遇，另一方是否还应该把这当做隐私予以尊重呢？从原则上讲应该持否定的态度，除非双方像萨特和波伏娃那样订有性自由的协定，否则任何一方有权知道有关事实，以便作出自己的判断和决定。不过也有例外，例如，一方的外遇是偶然的和短暂的，并且双方都依

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



然珍视和希望维护现有的婚姻，那么，在这种情形下，另一方最好仍把对方的这一段经历当做应予尊重的隐私，保持谅解和沉默。

因此，一个成熟而理智的人，应该学会留点秘密给别人，这是对他人的尊重。

留点秘密给自己，多了一份魅力。要想使自己的魅力保持得更长久，适当地保留一些秘密是必要的，这也是一种生活的艺术。

给你爱的人自由呼吸的空间

很多热恋中的情侣走进了婚姻的殿堂，之后的生活，他们可能很难适应热恋与婚姻的温差。尤其对于女性来说，总是希望丈夫像热恋时一样与自己如胶似漆。但生活中一些事情常常是物极必反的：你越是想得到他的爱，越要他时时刻刻不与你分离，他越会远离你，背弃爱情。你多大幅度地想拉他向左，他则多大幅度地向右。

常常听结了婚的人谈起自己婚后生活的不顺心，为什么两个人都极为珍视的结合最后会成为感情的障碍？为什么为了更好地拥有对方而结婚却使两人离得越来越远？看完下面的这篇文章也许会对我们有所启示。

阿华和丈夫3年前结婚，当时丈夫还是一个小职员，每天在外奔波，他的腰间仅有一个寻呼机。每天一到下班阿华就打寻呼要他回来，生怕他在外面学坏了。久而久之，丈夫的同事都笑称他带的是一台“寻夫机”，弄得他很尴尬，回到家就冲阿华发火：“整天Call，阿华，你烦不烦啊？”

一听这话，阿华的委屈如潮水一般涌上来：人家是因为关心你、爱你、害怕失去你才这样，可你却丝毫不领情……久而久之，他们的感情便日渐疏远。

后来阿华偶然间读到一篇文章《放开他，并不等于失去他》，文章里描写了一个和阿华处境相同的女孩，生怕失去恋人，因此就无时无刻不监视着他，弄得他心烦意乱，最终提出了分手。

读到这里，阿华猛然一惊：是啊，为什么一定要把男人死死地看着呢？他有自己的事业，有自己的天空，为什么不放开他，给他一定的自由呢？从此，阿华改变了很多，不再追根究底地查丈夫的去向。丈夫对阿华的态度也因此有了明显改善，晚回家时总是会给阿华打电话说一声。

在结婚纪念日的时候，丈夫动情地对阿华说：“曾经有一段时间，我觉得自己好像犯人一样。我为了能让我们的生活过得更好在外面打拼，回家却还要接受你的拷问，那段时间我很苦闷。而突然你像变了一个人一样，总是对我很宽容，也给了一个男人足够的自由让我可以专心于事业。也奇怪了，之后我每当超过8点还没有回家就会格外惦记你，所以都会给你打电话。”

女人在爱情上遭遇不幸，除了遇人不淑外，很大程度上是出于对爱理解的偏颇。爱是自私的，但爱人绝不是私有财产，爱应该用温柔、体贴、理解、沟通来维系，而不应该用“刑侦监控”，甚至“一哭二闹三上吊”的方式把丈夫时刻拴在身边，这样只能适得其反。

爱无须抓得太死，也不必给得太多，多了也会让人窒息。爱情就是这样，爱本是生命中深挚的关怀与体察，无须刻意去牵扯，越是想抓牢，越容易成为枷锁。爱情需要自由呼吸，不管是“硬泡”还是“软磨”，都不是爱情本该有的形式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



营造一块“中间地带”

曾经有一本杂志上登过这样一段对话：一位女性向另外两位女性朋友抱怨：“我突然发现最近我老公行踪很诡秘，每次回家都很晚，我感觉他在外面一定有了别的女人！”几乎就是肯定的语气。

这时候，另一位女性对她说：“从明天开始，你隔一个小时就给他打一个电话，随时掌握他的行踪，我就是这么对付我老公的！”

第三位女性也发表了自己的意见：“我赞同这样，最好每天下班回到家，让他自己交代一下一整天的行踪。”

这三个女人觉得她们这样做都是出于对丈夫的爱、关心他们。这是一个很好的理由吗？她们这到底是不是一种爱呢？确实，她们这种做法完全是出于对爱情的珍视，可是当这种爱发展成一种错误的病态时，女人们视为珍宝的爱情还会存在吗？

夫妻之间的关系做到真正的安全是保持距离，那么，该离多远？婚姻的安全距离到底是多少呢？远了，形同陌路；近了，又有可能彼此伤害。夫妻之间不像楚河汉界，清晰明了，你也不可能拿尺子去精确测量，分寸的拿捏实在要靠一个人的智商和情商。夫妻就像两只相互依靠彼此取暖的豪猪，离得远了温暖不到对方；靠得近了又会被对方的刺扎到，只好在一次次刺痛之后，慢慢地调整距离，营造出一个“中间地带”。

这一天的早晨，丈夫在临出门的时候突然说：“今天和朋友出游。”在以往，丈夫去哪里妻子也不多过问，因为丈夫会随时告诉自己，但是这一次，丈夫一点招呼都没打，宣布一声就要出门。

妻子有点生气，她觉得出游这件事一定是事先约好的，至少在前一天就约好了，“他为什么不跟我说一声呢？他到底还有多少事情是瞒着我的？”心里这样想着，越想越不高兴，于是就拦着丈夫，要他说清楚。丈夫很生气地问：“我的吃喝拉撒睡，是不是都要向你汇报？”说完摔门而去。

妻子开始赌气，接下来的好几天里，自己不管是和朋友吃饭还是晚回家，或是回娘家，一概不理丈夫，同时也闭口不问丈夫的一切事情。冷战了好几天之后，丈夫终于忍不住了，对妻子说：“我现在终于知道了，你根本一点儿都不在意我。”妻子回答说：“是吗？不是你自己说吃喝拉撒睡都不用向我汇报的吗？”

两个人同时笑了，他们之间的距离也调整到了最佳。就这样，两颗心在一种松弛的氛围中拉近了。

有些时候确实就是这样，两人因为爱而彼此走近，近得恨不得不分你我。于是，两人走进婚姻，长相厮守。但是，彼此的距离却在不知不觉中慢慢被拉开，亲密有间。当你感到不安全的时候，你就会缩短距离，要求对方向你靠近，于是开始打探他的行踪，知道他的想法，要明确知道他一天到晚在干什么、想什么、现在在什么地方等，这些事情在恋爱的时候他会主动向你汇报，可如今，不会了。但是你想让你们之间的距离回归到以前，但他的内心有了危机，感觉自己的私人领域被你侵占了，于是，他想都不想就转身逃跑。你逼得越紧，他反而跑得越快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在这个时候，应该给你们的爱情留一个“中间地带”，如何来营造这个“中间地带”呢?

1. 永远不要说多爱他

某位婚姻专家有句话很有道理：女人永远不要让男人知道你多爱他，否则他会因此而自大。

2. 一天只打一通电话

在对方意犹未尽的时候先挂断电话，保持适度神秘感，世界上没有一个男人喜欢喋喋不休的女人。

3. 不要太迁就对方

两个人谁也不欠谁的，爱上对方是对方的一种福气。在婚姻里，两个人都是主角，要有自己的主见，懂得适当拒绝。

4. 不要天天厮守

爱情的生命力是有限的，要让爱情寿命长一点就要保持一个适当的距离。

5. 不要把对方看作整个世界

台湾女作家三毛曾说过：“我的心有很多房间，荷西也只是进来坐一坐。”要有自己的社交圈，不要一结婚就原地蒸发，和所有的朋友都断了往来，这只会让你的生活越来越窄。

6. 不要为了一点小事就吃醋流泪

这样只会让男人对你的爱恋逐渐变成厌恶。

翻看对方的短信、打探对方的行踪、对他（她）的去向作无端的猜疑，“打破砂锅问到底”式的追问，都会令对方烦不胜烦。空间距离很好测量，但心理的距离却很难测量。爱情的安全线，恰恰是看不见摸不着的心理距离。当心理距离越逼越近时，对方会仓皇地逃离你的掌控，因为他（她）也想找个自己可以呼吸的地方，放松一下绷紧的心弦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第五章
家庭永远不是女人的终点

女人经济不独立，依赖他人没自由

大家逛街的时候，肯定会看到这样的场景：在某个鞋店或者衣服店里，一个女孩子试穿完鞋子或者衣服，显得很喜欢，价钱也不贵，但是因为男朋友或者老公不同意，只能一脸失落、恋恋不舍地离开……

出现这样的场景，都是因为那些女人经济不独立，在经济上完全依赖她的男朋友或者老公，所以即使不贵的衣服和鞋子，都要经过男朋友或者老公的批准才能买，不管自己多喜欢都是白费。大家试想一下，如果那个女孩自己有钱，她会让自己这么心不甘、情不愿地离开吗？所以，女人一定要有经济基础，如果女人的经济不独立，总是依赖他人，自己就不能够自由自在地生活了。

长久以来，有很多女性会费尽心力去寻找一张“长期饭票”来解决自己的生活，将一生的经济需求都依附在自己的老公身上。在封建社会，女性的地位一直很低，“在家从父，出嫁从夫，夫死从子”，从出生到死亡，一生都要依附在一个男人身上。平时在家也是“大门不出二门不迈”的，完全是靠着男人出去打拼来养活自己。这种依赖是因为当时的社会因素决定的，现在，妇女已经被解放出来了，妇女也代表了半边天，我们不能这样完完全全把自己交给一个男人，如果完完全全依靠一个男人，那么在不久的将来，他就会完完全全地把你抛开。

王霞是名牌大学的高才生，本来她毕业之后，有很多公司都以高薪聘请她去工作的，但是因为她的男朋友想在北京创业，王霞为了给男朋友支持，让自己成为他的坚实后盾，就把所有的聘请都推掉了，专心在家做起了家庭主妇，整天做着妻凭夫贵的美梦。在开始的时候，她的男朋友还为王霞的选择而感动，每天下班回来都会陪着王霞去散步、聊天。但是，随着他的生意越做越大，回家的时间也越来越晚了，和王霞之间更是少有话说，终于，男朋友离开了她……

王霞始终不理解的是：明明是男朋友变了心，为什么分手那天他还要说是因为王霞已经不是以前的王霞了。

其实，她的男朋友没有错，过分地依赖，让王霞变得没有智慧和激情，而且，经济上的不独立，让王霞一点主心骨都没有，什么事都要让男朋友做主。这样的女人不可能抓得住男人的心，同样不可能拥有幸福美好的生活。因为经济上的不独立，连婚姻的选择都没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有自由，人家说走就走，一点挽留的余地都没有。

这样的情节在历史上或者电视剧里都有很多，很多女人都是因为经济不独立而被男人呼来喝去，自己一点反抗的自由都没有。当然，也有凭借着男人的关系而获得了荣华富贵的生活，但是姐妹们，你们要擦亮眼睛，有多少女人凭借着男人的关系获得的荣华富贵是长久的？很多人动不动就被打入“冷宫”，动不动就是“下堂妻”，从此过着凄苦伶仃、遭人白眼的生活。所以，我们不要只看到依赖男人生活时好的一面，而忽略了被动的一面。

就像现在寻找“长期饭票”一样，虽然你的设想是“不过期”的，但是你不能完全确定这就是没有“期限”的。因为这张“饭票”的“有效期限”并不是完全由你来决定的。当“主人”决定不再为你提供“饭票”的时候，你也是无能为力的。而且女人的外表会随着年龄的增长而“折旧”，这就要求女人在寻找“长期饭票”的时候还要承受靠外表吸引异性的“折旧”风险。所以说依赖男人并不是长久之计。

对于任何一个人来说，只有经济独立才能获得真正的独立和自由，所以，为了我们能够幸福快乐自由地生活，我们必须要自立，不能有“靠”的念头，因为“靠山山倒，靠人人跑”，只有靠自己才是最牢靠的。一个女人只有经济上独立了，才能够在家庭中拥有一定的地位，才能够拥有一定的发言权。像那种“婚后靠老公，老来靠子女”的观念已经落伍了，而且也很不靠谱，只有靠自己的经济力量才是最有保障的。

有人说“宁做穷人家的女儿，也不要做有钱人家的媳妇”，由此可见，婆家再有钱也没有在贫穷的娘家自由、快乐。因为在公婆的眼里，他们的儿子努力地在外面工作，即使他们的儿子有足够的能力能够养活你，但是你在家里赋闲总是不对的。所以即使找到一个能力强的丈夫，作为女人也应该有一份自己的工作，至少这样能够为公婆的认可加分。再者说，你有了自己独立的经济，可以为自己买喜欢的东西，而不需要每次都向老公要钱。如果你经济不独立，每次用钱都得向老公伸手。假如哪天他的心情不好，他除了不会给你钱，也有可能借机把心里不快的情绪发泄到你身上。

婚姻虽然对女人来说非常重要，但是不能依赖婚姻来保障自己的经济需求。毕竟离婚、丧偶都有可能把你抛入困顿的局面，所以，不管你是单身还是已婚，你都应该好好打理自己的财富，拥有独立的经济生活，不依赖任何人，给自己一个有保障的自由生活。

对于一个女人来讲，无论是精神上独立还是经济上独立都是必要的。独立的女人才最美，别让自己的气质在平淡的家庭生活中渐渐消失，做一个永远气质足足、能够自足自给的女人！

女人不挣钱，难以按照自己的意愿生活

很多书上都写：作为一个成功的女人，就要出得了厅堂，进得了厨房。这就要求女人不只能够简简单单地打理好家就可以了，还需要有一份挣钱的工作。女人不挣钱，难以按照自己的意愿生活，总是憋屈的女人是“出不了厅堂”的。

在网上聊天的时候，男人几乎清一色地对自己的外貌打分都是优秀以上，有的男人在现实生活中长相很普通，他们在网上反而会说自己长得很帅，但是，女性不管多漂亮，都会说其实我不漂亮。这是一个非常有趣的现象，后来有人总结了为什么会有这样的现象出现，他们认为：这是因为男人凭着自食其力、不依靠别人的魅力赢得了很强的自信，所以他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



认为自己很“帅”，其实并不是指他们的外在很帅，而是一种综合气质的很“帅”。这也就是为什么会有“男才女貌，男不择貌”这一说，只要男人有能力，这就是本事。男人可以比作是参天大树，女人就是在树下乘凉的人，大树也许永远都会在那个地方，但是乘凉的人换了一批又一批。所以，为了自己的流动性不至于这么大，所有的女性朋友都应该争取做一棵大树，这样就不会有人动摇你的地位。

想当年卓文君不惜舍弃富家千金的地位，与一文不名的司马相如私奔，与司马相如回成都之后，面对家徒四壁的境地，她大大方方地回临邛老家开酒肆，自己当垆卖酒。后来，汉武帝即位，司马相如受皇帝赏识，加官晋爵，可谓春风得意。司马相如与卓文君一别就是五年。这五年当中，司马相如功成名就，飞黄腾达，但也渐渐忘了夫妻的患难真情，想要休了卓文君，再娶茂陵佳人。卓文君日夜盼着丈夫的家书，没料到盼来的家书却只写着十三个数字：“一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、百、千、万。”聪慧的卓文君一看便明白了丈夫的意思：数字中缺“亿”，即表示丈夫对她已无情“意”。

但卓文君毕竟不是一般女子，她虽然痛恨丈夫的薄情寡义，却并不愿意委屈自己成为下堂之妻。她回了一封信给司马相如：

“一别之后，两地相思，说的是三四个月，却谁知是五六年。七弦琴无心弹，八行书无可传，九连环从中折断，十里长亭望眼欲穿。百般怨，千般念，万般无奈把郎怨。万语千言道不尽，百无聊赖十凭栏。重九登高看孤雁，八月中秋月圆人不圆。七月半烧香秉烛问苍天，六月伏天人人摇扇我心寒，五月榴花如火偏遇阵阵冷雨浇花端，四月枇杷黄，我欲对镜心意乱，三月桃花随流水，二月风筝线儿断。噫！郎呀郎，巴不得下一世你为女来我为男。”

司马相如看后，忆起往日夫妻患难真情，觉得愧对妻子，于是回心转意，成就一代佳话。

卓文君因为自己开酒肆挣钱，不管是经济上还是精神上都很独立，所以她接到司马相如的信的时候并没有惊慌失措，反而镇定思考，终于如她所愿，保住了自己的婚姻。

很多女人都认为，结婚是两个人的事，但挣钱是一个人的事。老公在外挣钱，老婆在家花，这是最理想的生活模式。其实，很多女人不知道，男女双方收入的悬殊，只会加大高收入那一方的外遇指数。

钻石王老五不光是单身女人的婚姻理想，更是已婚男人的生活理想。因为单身意味着有自由有浪漫。日久天长，当一个男人发现身边的女人不再优秀，不再上进，那他情愿换掉，重来一次选择。所以为了把自己心爱的男人绑在身边，女人千万不要因为家庭而放弃事业，到头来，只会让女人越来越贬值，记住！不会赚钱的女人活得不精彩！

所以，女性朋友一定要为自己真正的幸福以及自己的社会地位而努力，首先找到一份工作，其次充满热情，全身心地去投入。经济独立了意味着不会受人牵制了，女人能养活自己，男人也就不会觉得你可有可无，会真正把你当作手心里的一块宝。试想，如果你只是一味地花钱、吃喝玩乐，而并不懂为所爱的人着想，那这样的幸福能走多远？况且，端人饭碗被人管，你的行为举止就会不得自由，连自己的自由空间都没有，做这样的女人又有何魅力和幸福可言？

另外，作为一个现代的女子，花销大是事实，我们喜欢购物，买衣服、化妆品、买各种各样的女孩们喜欢的东西，当然更喜欢品牌、情调、舒适、优雅。在现时的社会里，在职场中，我们一样面临着压力，为了精神和经济上的独立，我们一样得运用我们的智慧去

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



赚钱。在生活中，我们自己工作赚的钱，可以心安理得地、自由自在地花。要么买自己喜欢的书、CD，要么请几个知心的朋友聊天、喝茶，要么存点小钱去旅游。不管哪一样，我们会乐在其中，而没有一点压力，因为我们是如此的自由、健康、滋润。其实，我们在花自己的钱时才是自由的，也会更快乐。

所以，不管我们是未婚还是已婚，我们都要凭着自己的努力挣钱，如果你爱一个人，你要为你们的将来努力，为你们的幸福，为你自己所爱的共担一半的压力，这样你会用自己的实际行动赢得别人的尊重。

女人缺少经济基础，容易被婚姻套牢

女人缺少经济基础，很容易被婚姻套牢。很多女人发现老公有了外遇，可因为自己没有工作，没有稳定的生活来源，只能忍气吞声。女性如果不独立，特别是经济不独立，依附于丈夫，久而久之，便会被丈夫嫌弃，甚至导致婚外恋、家庭暴力的发生。而面对这样的状况，没有经济来源的女人想逃脱也逃脱不了，只能无可奈何地忍受着这一切的不幸。

“为了丈夫，为了家庭，我牺牲了一切，可到头来我却成了多余的人。”杨红现在见人就这样诉苦，她曾经也是职场中的“女强人”，当年的她月月都是公司里的销售冠军，每年都有令人羡慕的收入。但是因为老公刚开始创业，为了全力支持他创业，杨红辞职回家做起了全职太太。刚开始老公还很感激她，对她特别好，但是，渐渐地，老公不仅回家的时间越来越晚，甚至夜不归宿。杨红想方设法打探，终于确认了老公在外面的确有情人。面对这样的结果，杨红痛心却又无奈，她已经脱离职场快10年了，想重新开始太难了，“只要他不主动摊牌，我只能装作不知道。”杨红说。

当自己的老公有了外遇时，一个女人所面对的将是一个可怕的选择。特别是一个在经济上必须完全依赖她的丈夫和婚姻的女人，她就更加容易受到伤害。在现实生活里可以看到，有许多女人的生活几乎全都要靠丈夫的提供才能维持，正因为如此，她的幸福、尊严、社会地位就变成了自己无法控制的东西。当她发现丈夫有了不忠的行为时，她心里的第一个反应自然就是担心自己的生活会有损失，已经拥有的一切将有可能化为乌有。

不过，一个经济上能够独立的女人，她就不用担心这个问题，当她遇到一个花心丈夫或者一场充满欺骗与背叛的婚姻时，她就有足够的信心从已经变质的婚姻里挣脱出来。

徐志摩的原配夫人张幼仪，因为徐志摩的移情别恋，婚姻惨遭失败，如果她是没有任何独立谋生能力的女人，那下场除了可悲也找不出别的字来代替了。可是张幼仪不是，她先去德国留学，回国后办了一个云裳实业，又开办了一个女子储备银行，后来带着自己的孩子到美国去定居了，最后又嫁给了一个爱她的人，从此过上了幸福美满的生活。

如果在婚后保持经济独立，遭遇婚变的抗打击力就会增强很多。

夏丹无论婚前婚后都没有放弃自己的事业，虽然老公很有钱，但她从没想过要靠他养。她说：“别人给你100万和你自己挣100万，那种感觉是完全不一样的。”夏丹平时无论是去商场购物，还是去美容健身都花自己的钱，想干什么就干什么，完全不用看老公的脸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

色做事，即使他们之间有了分歧，她说话也是理直气壮的，丝毫不必委曲求全，也不怕老公有外遇。用她的话说："女人花自己的钱才真正随心所欲，自在舒坦。你不依靠男人了，男人反而更尊重你，现在男人都欣赏经济独立、追求上进的女人，哪个好男人会那么傻，放着好女人不要，要去娶一个一无所长、只会依靠自己的女人呢？女人满世界都是，优秀女人却很少。再说，女人自己有钱了，才不会整天对男人黏黏糊糊，他们反倒觉得你稀奇，也怕你被别的男人盯上，反倒成天缠着你不放，这样做女人才叫舒心！"

像家庭暴力及老公外遇所造成的感情痛苦与折磨，在很大程度上都与女人有无经济保障有着极大的关系。当她们有了自己的收入，就可以作出其他的选择。就算她不选择离婚，她为此感到的痛苦与焦虑也可以得到很大程度的减轻。而那些没有经济收入的女性朋友，就算能好聚好散，老公良心发现给了一点补偿，但如果自己没有谋生或理财的能力，还是会面临坐吃山空的窘境。

所以，为了自己的幸福生活着想，女人要坚持经济独立。

学会定义属于自己的幸福

关于幸福的讨论似乎从来没有间断过，人们对于幸福的定义各有不同，那么，对于女人来说，什么是幸福呢？

有些女人希望自己永远长不大，永远能够像小时候一样打扮得粉嫩可爱，可以耍赖，可以撒娇，永远有人宠着自己，不用面对险恶的社会，每天都过着梦一般的生活。

有些女人希望自己跟猫一样，每天都那么安静慵懒地生活。高兴的时候就出去玩玩，不想动的时候就窝在家里看看书，睡大觉。不用被世间的纷纷扰扰所打搅，每天过着非常安逸的生活。

有些女人希望自己的生活像蝴蝶一样缤纷，像彩虹一样绚烂，每天流连于名流会聚的场所，只愿意在高档的消费场所消费，不屑于一般的平民生活。每天都要穿着各色的艳服参加形形色色的晚宴，让自己的每一天都过得流光溢彩。

有些女人则希望自己生活在甜蜜爱情的怀抱里。对她们来说，爱情高于一切，浪漫的爱情是生命的原动力和人生最充实的意义。每天她们都要沉浸在韩剧、日剧的完美爱情的情节中不能自拔。

……

总之，每个女人都有自己的理想，无论哪一种生活都有它令人向往的理由，但前提是必须要衣食无忧。

难道不是吗？如果温饱还没有解决，我们如何能面对工作，面对人生？如果每天为了生计而焦虑，我们如何能躺在家里睡大觉？如果没有足够的金钱，我们又如何身穿名牌，交际名流？没有基本的物质条件，什么都做不了，就是爱情可能都不会那么甜蜜。

艺术大师罗丹关于美的定义，其实可以引用并进行修改："生活中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛。"生活中本就时刻充满幸福的元素，只是我们没有用心发现。

其实，生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的。细品着这些点点滴滴，你会觉得生活更加丰富多彩。不要因为别人吃的是牛排，你吃的是萝卜干而气恼，因为一个人幸福与否，不在于你吃什么、穿什么、用什么，而是你感受到了什么。所以，在生活中，女人不要一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



味地和别人攀比，这样不仅浪费了大量金钱，还会增加烦恼，女人要学会定义自己的幸福。那么该如何去定义自己的幸福呢？你可以通过回答下面的几个问题来弄清楚自己心中的幸福标准：

（1）我是属于哪一类型的女人，我要的幸福是什么？

（2）我的幸福可以实现吗？要怎样才能实现？

（3）实现我的幸福需要多少钱？

（4）这样的幸福我可以享受多久？

回答了这些问题，你不仅可以了解自己想要的是什么样的生活，而且能够清楚地了解自己需要多少本钱才能够实现自己的幸福生活。这就可以让你很有目的地去为自己的幸福生活奋斗，有目标地去为自己的幸福存足本钱。

王晓霞想要拥有一份纯洁的爱情，但是她明白不能靠她自己去求一个男人赐予自己一份单纯的爱情，只有男人心甘情愿、主动为她所“惑”的时候，她的爱情才能算是真正的纯洁。而且，她也很清楚，只有她有足够的魅力才能够把一个男人吸引在她的身边。

于是，从一开始，她就努力工作，然后用挣到的钱来投资自己。在短短的两年时间内，她学会了如何打高尔夫，学会了如何评鉴美酒；学会了温柔聆听，学会了表达自己的意见；学会了摄影，学会了舞蹈；学会了让自己高贵美丽，学会了经营自己的事业。

后来她遇到了心仪的男子，与之结婚了。

所以及早定义自己的幸福非常重要，如果想要拥有自在的心情，维持健康的身体，过上惬意的生活，就需要像王晓霞一样建立稳健的经济基础，有目标地向自己心中的幸福前进。而要有稳健的经济基础，除了会挣钱之外，还要掌握理财的方法。

理财不是暴富和投机，不能盲目与跟风，它是贯通我们一生的基本行为，渗透到经济生活中的每一个环节。只有把理财当成一种习惯，一种持续性的行为，不断地重复和坚持，才能分享社会发展的成果。但是，这很容易就让一些懂得理财的女性朋友不知不觉之中就把理财当作自己的人生目标，一定要记住，理财只是我们达到目标的手段。切不可为了理财而掉进钱眼里去，如果这样，不管你的幸福定义得多好，你都不可能享受到幸福的感觉。

只有宠物才只会撒娇，不会工作

聪明的女人会明白，女人光靠涂脂抹粉是塑造不了魅力的。魅力在于内在气质的闪现，在于人格的造就，在于事业的努力追求。所以，女人要有独立人格，不依附男人，也不必一直依附丈夫，要走自己的路，这样才能获得幸福的长久青睐。

很多女人都甘愿做男人怀中的波斯猫，生活无忧无虑、无牵无挂，其实这是一种目光短视的表现，懂得生活真谛的女人会明白自己拥有一定的事业才是爱情美满、生活幸福的保障。

每个结了婚的女人都想让丈夫永远迷恋自己，但是往往事与愿违。男女之间结婚以后，就会产生彼此依赖的相属感。有心理学家指出，夫妻间的相属感，几乎是婚姻中的“险滩”，原因在于其感情过于稳定、几乎近于麻木，妻子在丈夫眼中也逐渐失去了魅力。聪明的女人知道婚姻也是需要经营的，其实女人婚后幸福的秘诀就在于培养自己的独立人格，进而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在丈夫心目中显现出独特的魅力。

说到魅力，女人往往联想到自己的外表，于是有些女人就长吁短叹起来，因为她们深知自己相貌平平，心底里早已有了一些自卑。加上结婚、怀孕、生孩子，青春易逝，心里更不是滋味。其实以为自己相貌平平便无魅力可言的想法是一个很大的错误。

小王和小兰是大学里的同学，两人都出类拔萃，也因此发生了恋情。毕业后，两人成了家，小王继续攻读研究生，小兰则一边工作，一边很自然地挑起了家务的重担，照顾孩子。每当小王有了一项新发现，望着妻子那满意的微笑，便涌出一股对妻子的爱恋和感激混杂的感情，禁不住说："难为你了。"

渐渐地，小王在学术界崭露头角。他终日忙碌着准备学位论文、参加答辩，而对小兰的辛勤照顾却越来越受之泰然，甚至没注意到妻子做饭洗衣而皴裂的手。有时，妻子看他苦苦思索一个问题而找不到答案时，关心地询问他，像从前一样帮助他探讨，他发现很难跟妻子说清楚这些过于高深的理论问题，只好摆摆手："算了！让我自己想吧。"小兰默默地走到一边去了，意识到她与他的距离之差在递增。

有一天，小兰忽然宣布了一个令他大吃一惊的消息："我已报名参加研究生考试。""为什么？""不为什么，只是想再进一步。"

我们相信小兰的选择是迫不得已的，但由于有一个不善体察妻子心理变化的丈夫，她报考研究生无疑是正确的选择。半个世纪前，鲁迅在小说《伤逝》中，写到子君和涓生这一对情侣的爱情分崩离析时说过这样一句话："爱情要不断更新、发展、创造！"

开拓新境界，可以战胜"年老色衰"的心理和生理因素，给生命带来活力。

有这样一个故事或许能给女人一定的启发：

一位作家回老家探亲，见到表妹，险些哭出来。她原是个天真烂漫的少女，虽是农家女，但那细嫩的皮肤一碰几乎能碰出水来。不料，表妹婚后竟苍老得吓人，额头布满了皱纹，腰也弯了。她每日早起晚睡，侍候公婆、丈夫、孩子，还要下地干活，像个被抽得团团转的陀螺，无片刻歇息的时候。住了3天，她只说了一句话，还是切菜时说的，她说："我命苦，才托生个女人。"

作家又见到了表妹，觉得她像换了一个人似的，再也没有那老气横秋的样子，充满了精力，充满了喜气。原来，她已当上村办的刺绣厂副厂长，到处联系业务，忙得很。现在她成了家庭的经济大梁，比丈夫挣的钱多上几倍，每天公公、婆婆、丈夫抢着做家务，她快成了家里的"国王"了。

这位"表妹"的衰老哪里去了？当然，赚到钱并不等于实现了目的，女性也可以在更广阔的社会人生中寻找自己，实现更高的人生价值。女人们应多发展些兴趣和爱好，在事业上也要有自己的立足点。尽管错杂纷纭的生活不可能令每个奋斗中的人都成为赢家，但美在过程，美在你有一个充实向上的人生。

事业是女人人生最华丽的背景

以前人们用"小鸟依人"来描摹一个女性含羞带怯、温柔可人的形象，这样的女人依附在男人身旁，将男人视作自己最大的靠山。但这样缺乏独立性的姿态并没有将女性的深

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



层魅力体现出来，而且这种依赖于人的生活态度也会让女性自己感觉到不安定，从而一生悲苦。

著名电影《被嫌弃的松子的一生》中的女主角松子，就是这样一个把自己的希望寄托在别人身上的人。松子是学校教师，天性善良的她为自己的学生顶替偷窃的罪名而被学校开除。因为总觉得父亲偏爱妹妹，她离开了家。之后松子与一个有暴力倾向的作家同居，受尽折磨却始终不愿意离开他。作家自杀后，松子与有妇之夫冈野发生不伦之恋，她又把希望寄托在情人身上，结果对方妻子发现后，情人立马和她翻脸了。

此后松子又经历了好几次恋爱，她每一次都对男人付出自己的真心，希望和对方白头偕老，结果却屡遭抛弃，甚至还给她带来了牢狱之灾。到了50岁，松子依然是孑然一身，过着单身的隐居封闭生活。她在牢中认识的朋友希望给她一份工作，但被她慌乱地拒绝了，因为她对自己毫无信心。而当她意识到自己曾经的理发手艺还没有忘却时，她的人生似乎出现了转机。可是命运却不给她机会，她在寻找朋友的过程中遭到一群地痞的殴打，死在了枯竭的河川旁。

松子是一个渴望得到爱的女人，她追寻爱的勇气和决心让人感动，但是她把自己的人生完全寄托在寻找到一个可以依靠的男人身上，这样就太可悲了。她曾经也当过理发师，手艺不错，完全可以凭借它拥有平静、幸福的生活，可惜却为了男朋友放弃了。我们痛惜松子的一生，并且希望这样的经历不要在其他的女性身上重演。

21世纪是一个“她世纪”，“她世纪”的女性就要独立。精神上的独立是一方面，物质上的独立也不能忽视。做个职业女性，不把男人当作经济支柱，而把事业作为自己最华丽的背景。这样的女性才最能展现出“她世纪”女性的风采。众多的女记者们就是这样的代表，她们奔赴在新闻第一线，甚至在炮火纷飞的战场上也能看到她们的身影。这样的女性用柔弱以外的东西征服了我们，更多人发现了女性的美。

海伦·凯普兰是另一个工作中的美丽女人。她小巧玲珑，利落明快，像是可以应付任何事的女人——事实也是如此。她出生于维也纳，在塞拉库斯大学念艺术。和很多女孩一样，她接受了母亲的老观念：“女人一定要嫁个金龟婿。”她21岁结婚，后来离婚。她说：“我母亲——她代表有同样想法的亿万人——认为我嫁给一位成功的男人，情况将会好得多，我自己事业成功则不然。在母亲的眼中，如果我嫁个金龟婿，才算幸福，这才是成功。但是我从小所接受的教育是嫁一个成功的男人——而非自己追求成功。我是位分析家，但直到最近我才明了自己轻率地接受了很多母亲的价值观。”

她开始拥有自己的事业，成为一名心理学家。她说：“年轻时，我想做一位心理医生，但我觉得自己不够聪明，没资格进医学院。大学时我与心理学家约会，嫁给其中一位。之后我才发现：我要做一位心理医生，而不是嫁给心理学家。”她的工作涉及很多女性羞于提及的“性”，她甚至成为性爱治疗上的先驱工作者，她写的《新的性爱疗法》让大众重新了解“性”，专家也对她推崇备至。她说：“我在专业上有所成就，工作愉快，追求做一名演说家，有好朋友、乖孩子和一幢舒适的公寓，和世界上任何人都相处融洽。”

大多数成功的女性热爱她们的家庭，但是她们也醉心于工作。她们认为工作开拓了她们的视野，给予了她们成就感，挖掘出了她们的潜力，赋予了她们身份，使她们得以完善

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自身。一位作家用略带夸张的语调说道："如果她们停止工作，她们明白，大多数人就什么也不是了，就像空气中的洞一样，如此而已。"这些充满信念的女人甚至把她们的职业看成是她们的救星。

工作不仅让女人自己拥有了经济独立权，而且从根本上脱离了男人的控制。而且工作也能赋予女人非同寻常的魅力，工作，让女人走出了狭小的家庭生活空间，让女人的视界开阔，心也随之澄明起来；工作，让女人发现了更能凸显自己个性价值的方式；工作，也最能让女人找到自己的尊严。面对一个自尊自爱、自立自强的女人，相信每一个人都会由衷赞叹她的美丽。

"我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起"，当一个女人以一棵树而不是一株藤的形象站立在男人的身边的时候，就连男人也不由得被她折服。

不要做纯粹的家庭主妇

在现实生活中，很多女性从未对自己在婚前婚后的反差进行过思考：我为什么会在结婚几年后，变成了一个迷迷糊糊的家庭主妇？变成一个只关心油盐酱醋和丈夫、孩子的市井妇人？如果她们能沿着这条思路追根溯源想下去，就会发现问题的症结：即大多数女性在结婚后总是沿着"女主内、男主外"这样一条传统的思维定式确立自己在家庭与社会中的角色，并自觉放弃理想和进取精神，以辅助丈夫的"事业"为名而把精力都用在操持家务和孩子方面，从此不再参与社会竞争，满足于知足常乐的物质生活程序，并以争做贤内助角色为荣，却从没想过这样的生活将导致什么样的结局。

事实是，一个女性如果自愿放弃对理想的追求而满足于平庸乏味的生活，那么岁月将很快把她的灵魂腐蚀。不用多久，她就会变成一个絮絮叨叨、琐琐碎碎的家庭主妇，变成了一个只知持家、算计收入和花销、对付生老病死的一个让人无法亲近的世俗女人。在现实生活中恐怕没有多少女人会知道这样一个辩证法则：当她们丧失理想或精神支撑以后，她们的神韵、风貌、气质、形象乃至灵魂都会因缺乏理想的润泽而在岁月推移中日渐流失。

当今社会，特别是知识女性，最怕在婚后或者有了孩子之后做家庭妇女。她们和传统的家庭妇女不一样，传统的家庭妇女认识到自己只能做丈夫的贤内助，很自然地一切以丈夫为中心；现代的知识女性则不同，她们有能力自己独立生活，一旦成为全职太太，就很难适应了。

首先，她们不适应家庭妇女的身份，心里总有一种不甘，这种压抑长期发展，会使人的心理变得不健康。

知识女性从人格上就认为自己和丈夫是平等的，不像传统妇女那样依赖丈夫，而丈夫若仍按照传统家庭妇女的标准来要求妻子，两个人的矛盾就会很明显。

另外，知识女性在学识上很难让自己落后于时代，真做了家庭妇女之后，在很多方面就会显得孤陋寡闻，这才是最让女人受不了的地方。

刘娜就是这样的女人。她曾经这样倾诉自己的经历：

我2000年本科毕业，一直从事文秘工作。生儿子时我30岁，儿子1岁的时候，我本想出来重新工作，但疼爱我的老公却不愿意我再出来奔波，他说："你还是在家里相夫教

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



子吧，我又不是不能养家糊口。”

老公是某美资公司的高级经理，收入足以保证我们过上优质的生活。但我不愿意荒废青春，然而让我感到恐惧的是，虽然才脱离社会一年多，我却几乎跟不上时代变化了，别说令自己满意，就是一般的秘书工作都找不到。

于是，瞎忙了一段时间之后，我也就习惯了做家庭主妇，每天带带孩子、牵着小狗遛街、做美容、逛商场超市……很多当年的同学和朋友都羡慕我有好福气，嫁了个好老公，可是我内心却充满了失落和不安。

老公每天都很忙，有时候忙到晚上十一二点才回家，以往在睡觉前我们都会谈谈心，可是现在我发现和老公的共同语言越来越少了，什么政治、财经和人情世故，等等，我根本就跟不上老公的节奏，老公有时候开玩笑说自己是“对牛弹琴”。

如有朋友聚会，他们说的话题让我觉得很陌生。同时，我也开始担心我和老公的感情。我开始还经常掏老公口袋、查看他手机等，我试图找到某些蛛丝马迹，而找不到又会怀疑老公手段高明，早在回家前就消灭了一切证据。有几次我还悄悄跟踪过老公，这种情况严重影响了我们的感情。

开始老公对我的行为只是感到莫名其妙和好笑，后来慢慢受不了了，我们开始吵架。有一次老公由于一个项目很重要，连续一个星期都很晚才回家，有两次还喝醉了，身上还有女人的香水味。我缠着他不准睡觉，非得让他解释清楚身上的香水味哪里来的。丈夫喝得晕乎乎的，只想睡觉，没什么精力和我解释，被我吵得没办法，只好到客厅去睡。但我还是没放过他，不停地问：“告诉我，是哪个狐狸精留下的？不说就不准睡。”在我一再纠缠下，老公终于被激怒了，对我大声吼道：“你怎么会变成这个样子？吃饱了撑的，这么多疑，告诉你了我是工作上的应酬。这日子没法过了！”

我也不甘示弱，那一夜我们通宵没睡。第二天老公上班由于精力不济连出了几次错误。回家后他很生气，我们之间发生了更激烈的冲突，之后便开始分居了。

冷静了一段时间后，我和老公都觉得这种情况主要是我没工作太无聊所致，于是，他让我找份轻松点儿的工作。重新工作之后，尽管我的工作很简单，但是我接触社会的面广了，一段时间下来，也交了不少朋友，见识广了，懂的东西多了，和老公聊天的时候，我不再是“有心无力”跟不上节奏，甚至有时还能帮老公出一些主意。

“回家”的女人待在家里难免会胡思乱想。换句话说，如果哪个妻子全身心都“回家”扮演家庭主妇的角色，结果必然导致夫妻在心灵与精神方面日益拉大距离，多年后他们就会变得无话可说。而当夫妻话不投机或彼此听不懂对方在说什么时，分手就只是一个时间问题了。所以，妻子们即使为了保护自己、为维护婚姻关系的健康发展，也不应该将身心沉溺在家庭主妇的角色中，相反，她们应该保持着与世界同步的活跃姿态，这样才会使自己始终与丈夫保持着精神层面上的亲和力。

太恋家的女人容易老

对于女人来说，家庭的地位太重要了。如果事业和家庭两个都摆在女人面前，毫无疑问，99%的女人都会选择家庭，而且是不假思索。爱家是女人的美德，但什么事情都是过犹不及，家庭对女人来说固然重要，但太过重视的话就会失去平衡，让家成为女人的枷锁。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



想想看，为什么很多结婚后的女人会成为“黄脸婆”？这是因为女人的生活中心完全转移到了家庭中，整天算计米价、菜价，围绕老公、孩子转，有人戏称这种女人为“三围女人”：围着锅台转，围着老公转，围着孩子转。这样的生活日复一日，即使再优雅的女人也会失去魅力，变得庸碌而苍老。

事实上，一个女性如果自愿放弃对理想、事业的追求而满足于家庭这个方寸之地，那么岁月将很快把她的锐气给磨平，她的神韵、风貌、气质、形象乃至灵魂都会因缺乏理想和才情的滋润而变得枯竭。在平庸而琐碎的生活过程中，她们会从婚前那个青春活泼或清纯可爱的女孩子，变成一个麻木呆板、现实庸俗、两眼干枯、一脸迷茫的妇人——我们在大街上随处可见这样的女人。

女性的天职不是守着家相夫教子，她们也应该有自己的事业追求，拥有自己的事业，有时会得到意想不到的收获。

许多职业女性都遇到过这样的烦恼：事业和家庭之间仿佛存在着不可调和的矛盾，偏颇任何一端你都有可能失去许多。这就需要你在家庭和事业之间寻找平衡。

26 岁的李女士是一个在外人看来非常成功的女人，她本人是一个知名的室内装饰设计师，丈夫是北京某集团公司的总经理；夫妻伉俪情深，膝下还有一个刚出生的聪明可爱的女儿。然而李女士却说“家家有本难念的经”，她正被家庭与事业的抉择困扰着。不久前，正在与客户谈判的李女士接到保姆打来的电话，说孩子发烧了，让她回家。虽然心急如焚，但她又怎能丢下好不容易争取来的大客户呢？那晚回家后，一向体贴的丈夫发火了：“这女人啊！就不能让她做事，一做事就连轻重都找不准了！”李女士哭了：“我做错了吗？”

家庭作为生存单位作用于两性职业发展过程中，成为女人生活发展道路上的温柔陷阱。掉进这个陷阱的女人，有的本身非常优秀，但当选择回归家庭时，她会很自豪地安慰自己：“我有过成功的过往，我同样也能当主妇，我什么都能干。”但这并不是完美的女人，完美的女人一定能兼顾事业和家庭。

尽管面对如此多的障碍，作为女人还是要坚信家庭并不是女人的全部。要摆脱恋家的陷阱，除了摆正事业和家庭的位置之外，女人的生活还要有自己的空间，不要被家庭羁绊，否则就会与旧日的朋友慢慢生疏，没有自我的兴趣与个性。等到有一天别人觉得你很没趣的时候，你会发现自己是这么的孤寂，甚至不知道要找谁来聊天。

女人不要让“恋家”成为一种习惯——囚禁青春、衰老容颜的习惯。每周一定要有至少半天的时间丢开工作、丢开家庭，去发展自己的爱好，去结交自己的朋友，拥有自己的一片私人空间。这样的女人，才会显得更自信，更富魅力。

也许经济的富足使现代女性并不缺少生活的空间，而缺少的是心灵上一间自己的屋子，缺少的是一种精神生命的独立的、自由的、自己的空间。拥有“一间自己的屋子”，对珍重生命意义的女性来说都是一种理想吧！它不仅是生活的空间，而且是女性自己生命发展的空间。那么，让我们为此努力吧！

别让“贤惠”的戒律埋没你的精彩

每个女孩在年轻时都有着浪漫瑰丽的梦幻，希望自己能像琼瑶剧中的女主人公那样拥有婀娜的身段、娇嫩的容颜，用温柔的手臂挽住爱人深情、阳刚的颈项，缠缠绵绵地相亲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



相爱到永远。这是多么诗意的啊，女人本该将这种梦想继续下去，却为何在行走匆匆的人生中途将它遗弃了呢？

在现实生活中，绝大部分的女性，尤其是许多婚后醉心于“柴米油盐”的女性，恐怕很少有人对自己在婚前婚后的巨大反差进行过思考：我为什么不见了往日的清纯？为什么不再拥有当年赏花吟月的情怀？沿着这条思路追溯下去，我们发现：很多女人一旦结了婚，就会自觉地把绝大部分精力用于家庭之中，而逐渐放弃了原先的梦想和进取精神。传统的女性靠着“贤惠”来博得人们的赞誉，现代的女性在守着“贤惠”的戒律埋没着自己的精彩。

如果说传统的女性守着“贤惠”还能维持一个安稳牢靠的家，而现代女性再固守“贤惠”，情形恐怕就没那么乐观了。

一个女人如果自愿放弃对事业的追求、自我的提升而满足于屋里屋外的生活，甘愿做男人背后的那个“伟大女人”的话，终有一天岁月的风尘会淹没她昔日的灵光，繁琐的家务会将她的高贵磨平，日复一日的操劳会让她的青春黯然失色。当心灵与外表都逐渐凋零远去时，女人的生活是否还能继续？

有这样一位女性，在大学时是声名远播的美女，能力出众。她的丈夫“死缠烂打”，“过五关，斩六将”好不容易才把她追到手，两人从此出双入对，他对她一度呵护备至。后来两人结婚了，婚后她承担了家里所有的家务活，全心全意支持丈夫的事业。有一次她发现自己意外怀孕后，为了不影响丈夫的事业，她竟然一个人去医院做了流产手术。结果由于身体过度虚弱，她昏倒在了医院走廊上。

十几年过去了，丈夫的事业越来越好，在他35岁那年，他当上了国内一知名公司的高层管理者。她想这下好了，自己的心血没有白费，该为自己的兴趣爱好腾点时间了。正当她“心满意足”的时候，她丈夫却要求离婚，说自己早就不爱她了。

很长一段时间，她整天以泪洗面，甚至连死的心都有。她这么辛苦地操持这个家，从来都不是为了“夫荣妻贵”的美景，她只想让他知道自己有多么爱他，让他因为得到了这个好女人而高兴。可是她这么不顾一切地为了他，他怎能这样薄情寡义？

这就是现代社会一些女性的“血泪”写照。

看看如今居高不下的离婚率，其中有不少女人是起早贪黑、任劳任怨的好女人。她们在以往的岁月里，不仅要“主内”，还要“兼外”，既要上班又要照顾家庭，还把自己辛苦所得的薪水毫无保留地全部用来补贴家用。她们承受着内外的双倍压力，日复一日地劳作，却换不来男人真心的感动。她们的一切付出，在男人眼里居然纯属“理所当然”！女人只能“贤惠”，这是古训，是女人应该做的，女人的爱、美德、奉献、忘我在“贤惠”面前统统都被一笔抹杀了。男人把“贤惠”当成女人的天职，却叫嚷着“男主外，女主内”的伟大胸襟，他们认为是自己在支撑着整个家庭，女人没有他活不了，是他的“主外”成就了女人“主内”的“闲职”。在他们“抛妻弃子”之后，他们竟仍然能够心安理得地争辩道：“你以为你做了多少，你每天做的那些事，我花钱请个小保姆就全包了！”

这就是“贤惠”一生所修得的正果！贤惠一度被赞誉为“美德”，可懂得欣赏这种美德的人有多少？懂得珍惜这种美德的人又有多少？

贤惠是自古以来中国男子对女子的“殷殷期盼”，今天看来，这其实就是给女人套了一个“愚民”的枷锁！女人在“贤惠”里挣扎着，男人在“贤惠”外享受着，这难道就是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



女人“贤惠”之后想要得到的？

我们不是想说“贤惠”不好，而是说在这个变幻莫测、诱惑遍地的社会中，女人要学会为自己着想，与其辛辛苦苦换来肝肠寸断的结局，不如放开手脚创造自己的精彩。

今天的女性不要再为男人而贤惠，要为自己贤惠；对男人少一点贤惠，对自己要多一点贤惠。首先，要“贤”——通情达理、善解人意、温柔大方、自尊自重、自爱自强；接着要“惠”，不是为了男人的实惠，是为了自己，“有我才能有幸福的家庭”，光靠男人能撑起一个挡风遮雨、温馨和睦的家庭吗？即使有这样的男人，也要把他当作“500 万”，福利彩票期期有，就看你抽不抽得中。

女人不依靠男人，但拥有资本照样可以创造幸福生活。所谓的“资本”并不局限于金钱，你的美貌、学识、智慧、浪漫芳香的内心、温柔如水的性情统统都是你创造幸福的“资本”，只要你善于运用开掘，无论如何都会比你为男人起早贪黑、累死累活强。

尽力维持一份自己的事业

许多围城中的女性都把家庭看得比事业更重要，一旦家庭和事业发生矛盾，马上放弃事业投入家庭。但如果情况发生变化，你可能再也无法回去了，所以，一般情况下不要为了家庭放弃你的事业。

女性无论是打造一份成功的事业，还是维系一段幸福的婚姻，都绝非易事，想要两者兼得又太难了。但是越来越多的女性都敢于接受这个挑战，虽然就像是走钢丝一样压力大又危险，但得到的绝对物有所值。

著名影星山口百惠，因主演《血疑》等电视剧而为观众所熟悉。她在事业蒸蒸日上的时候与搭档三浦友和结婚，回归家庭，相夫教子。这位 13 岁便在歌坛崭露头角、15 岁便风靡日本、21 岁便“退休”的女孩，实在有点可悲。自从她“退休”之后，观众和影迷倍加怀念她，为她的息影感慨不已。

回归家庭后，丈夫经商破产，她赔上了当明星时的全部积蓄，家庭经济陷入困境。这时她打算复出，可是演艺界已新人辈出，支持她的影迷也都由风华正茂的青年变成负担家庭重担的中年人，已无暇再谈“追星”的事了。她表演的风格已经不能适应新的观众的欣赏品位，山口百惠对事业的放弃导致了她人生的失败。

山口百惠毕竟是 20 多年前的明星，如今，现代的女性也学乖了。当红的日本乐坛天后滨崎步虽然也十分期待美好的婚姻生活，但她表示绝不会为了婚姻而放弃事业，唱歌将是她终生的事业，而且会多方面发展——开拍电影和打理好自己的时装店。

女性的天职不是守着灶台相夫教子，她们也应该有自己的事业追求，在婚姻中拥有自己的事业，有时会得到意想不到的收获。对于达·芬奇公司的创办人潘庄秀华来说，事业与家庭虽然两者并重，但是为了使辛苦打下的江山更稳固，她和丈夫不得不牺牲跟孩子相处的时光。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在事业与家庭之间跳一场“平衡舞”

很多女性认为在工作和生活之间只能选择其一，如果努力工作，就不能顾及生活。当有的女性为了家庭忽略了工作，甚至放弃工作时，她们的理由是堂而皇之的——不能够两者兼顾，想要照顾好家庭，必然只能将工作放轻、放弃。但是，我们却发现很多成功的女性，她们拥有了双重的幸福——来自工作的幸福和来自家庭的幸福。

生活与工作并不是互相冲突的，我们不能放弃其中的任何一个。对美好生活的向往是每一个人的期望，然而，如果只拥有美好幸福的生活而失去工作带来的幸福，生活就会缺少了一种色彩，那么，我们为什么不能合理地分配时间，合理地安排它们，得到双重的幸福呢？

曾看过《时尚芭莎》的主编苏芒在她的博客写道：“我喜欢工作也喜欢家。在工作时，我的头脑充满灵感和梦想，身体里像充满能源的加速器一样，随时蓄势待发；在家里，我的心是充满幸福的，宁静满足，无欲无求，一粥一饭，有孩子、爱人、还有一只可爱的小猫……记得有同事向我辞职时常常会这样说：对不起，我希望有工作也有生活。多少人拥有幸福的家庭和快乐的工作、满意的成就呢，就算你暂时没有驾驭两者的能力，你不愿意试试吗？”

当看到这样一段文字时，我们是否应该问问自己，为什么别人能把工作和生活安排得如此妥当，既在工作中获得满足，又可以在生活中获得幸福，而自己却没有做到呢？诸多成功女性，她们既能拥有如日中天的事业，同时她们也拥有着幸福的生活。或许现在很多人都不能妥善地解决二者的关系，但是有那么多成功的例子，为什么不能试一试，让自己拥有双重的幸福呢？每一个人都可以的，只要愿意尝试。

其实，女性之所以处理不好二者之间的关系，有很大一部分原因是因为没有一个良好的心态，而且不会安排自己的时间。如果能利用有效的时间把工作处理好，高效率地工作，那就不用占用很多生活的时间。实际生活中，我们经常会看到这样一些人，工作时喜欢拖延，常做一些与工作无关的私事儿，比如把与朋友沟通的时间安排到工作时间里去。实际上，多数的电话都是无关紧要的，不是紧急事务最好不要浪费工作时间去打电话，因为这样做的结果会造成工作没有做好，同时也不得不去加班完成工作。这时候，她们就认为工作和生活是矛盾的，两者之间只能选择其一。

有很多人曾问过杰克·韦尔奇这样一个问题，为什么你会有那么多时间去打高尔夫球，还能继续干好CEO的工作呢？他是这样作出解释的：正确地把握好生活与工作的平衡关系。例如要如何去管理生活、如何支配时间、应该把多少精力和时间放在工作上这些问题。

如今，很多上班族都出现了这样的问题：发生眼疾、慢性疲劳、很多人失眠、过度劳累等。怎么解决这些问题呢？要把工作停下来，是不太可能的，首先，没有了经济收入，失去了生活的来源，生存没法得到保障，这样的生活还能美好么？其次，即便有了生活上的保障，我们也不能离开工作。既然如此，我们必须正视这个问题，工作和生活必须兼顾，我们需要的是双重的幸福。那么，怎样平衡它们之间的关系呢？首先我们应该保证自己的工作效率，并尽量利用好有效的工作时间。其次，我们必须保持良好的心态。能调整好自己的心态，让心情轻松，坦然地接受压力和劳累，这样能大幅度减低疲劳的程度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在人的一生中，工作和生活都是必须兼顾的，少了哪一项都会觉得有缺憾。如果只有工作，没有生活，每天除了工作没有别的生活趣事，那么，工作也将会索然无味。反过来也是一样的。想要活得更加精彩，就一定要平衡好工作和生活的关系，让自己拥有来自工作的幸福和来自生活的幸福！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第六章
自己挣钱买花戴

“拿下”职场，是你钱包鼓起来的关键

想要理财的女性朋友都要明白一个道理：想要理财，首先必须要有财可理。我们每个人都不可能生来就有钱，钱都需要我们去挣才能够进入我们的钱包，这样我们才能够有打理钱财的机会。所以，想要理财，就必须要让自己空空洞洞的钱包鼓起来，而“拿下”职场，是我们钱包鼓起来的关键。

36岁的罗莹莹，初中毕业后只工作了3个月，就再也不肯工作了，每天就是吃饭、看电视和睡觉，无论家里人说什么，都改变不了她的现状。每次给她介绍工作，她都找各种借口给推辞掉，不是嫌工资低，就是嫌路太远。后来，大家也就不再愿意给她介绍工作了。现在，社会上掀起了一股理财的热潮，她也有点心动，突然发现，自己一点钱都没有，每天都是吃家里的、喝家里的，自己手里从来就没有拿过一毛钱，怎么理财呢？

确实，没有钱怎么理财呢，就像罗莹莹一样，自己毕业之后不工作，只在家里待着，吃家里的，喝别人的，自己从来没有拥有过一分钱，这样的人，即使她的理财欲望十足也没有财可供她理啊。所以，为了让自己有财可理，我们就要想方设法去挣钱。

挣钱的方式很多，可以自己创业自由挣大钱，也可以参加工作领取固定的工资，或者是用其他的方式，但是在我们的现实生活中，大部分的女性朋友都选择了参加工作来赚取自己能够“理”的第一桶金。为什么呢？因为创业是需要资金的，而身无分文的人是很难贷到款的，除非我们去“啃老”，用父母的资金来当自己的创业基金。这对于经济很宽裕的家庭来说，父母赞助女儿创业也无可厚非，但是对于大部分经济条件一般的家庭来说，这是很不经济的一件事。我们从学校里毕业、成人之后，就不应该在经济上给父母增加负担了。所以，从这个方面来说，我们还是选择参加工作赚取我们需要打理的金钱才对。所以，想要理财的女性朋友，首先就需要“拿下”职场，让自己先有了收入之后再谈理财。

黄芳芳的妈妈是一个会计师，从小就给她灌输理财的思想，因为家庭是一般的工薪家庭，所以，她深深明白依靠职场赚取自己的第一笔钱是多么重要，所以，她在大学还没有毕业的时候就已经开始了自己的职场生活——兼职跑采购。虽然做兼职的时候赚的钱不多，但是已经为她在采购业积累下了经验，所以，毕业的时候她很顺利地找到了工作，当然还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是干她很有经验的采购方面的工作。她仅工作一年，靠着自己的理财能力，就已经赚到了一辆价值 50 万的小轿车。她现在早就已经拥有了好车、华宅，也把她的妈妈接到了身边来享清福了。

从黄芳芳的身上我们可以看到，即使拥有理财的想法，没有资金的来源，还是没有办法让自己的变得富有。就像黄芳芳，她从小就被她的妈妈灌输理财的思想，但是因为她还小，没有工作收入，所以她还是得依靠家里的支持才能够上学，也没有办法改变家庭的状况。直到她工作赚钱之后，她就运用她的理财技能，把原本有限的工作所得变成了价值50万元的小轿车，变成了后来的好车、华宅，让她的家人跟着过上了幸福美满的生活。所以，为了我们也能够顺利地进入理财的生活，我们首先要把职场拿下，让自己有了金钱收入的源头。

拿下职场，赚取我们理财所必需的资金，并不是要求我们要找到一个工资很高的工作，而是不管什么职业，只要让自己能够有收入就好，当然，工资的高低也决定了我们钱包的厚薄程度。这就让很多女性朋友都产生了必须要找到一个高收入的工作的念头。因为这样，自己能够打理的初始资金就会相对来说更多一些，自己的理财也应该会更加方便和顺利一些。那么，这个能够让我们的理财更加简单的高收入的好工作好找吗？

其实，为了更好地理财，想要找到一份好的工作也没有那么困难，最重要的是让别人看到我们的长处，发挥我们的长处。从管理者的角度来说，他肯定会用一个有优势的人。所以，我们在找工作的时候要把自己的亮点亮出来，让公司的管理者看到我们是一个有优势的人，这样，他们才会给我们进入他们公司的机会。当我们进入职场之后，并不代表我们就能够理所当然地拿到我们想要打理的厚厚的金钱。

当我们进入职场以后，还要能够保住自己的饭碗，这样，我们才能够有源源不断的金钱流进我们的钱包，我们的钱包才能够鼓起来，这样我们才能够有足够的闲钱拿出去投资理财，带来更多的金钱财富。有些人以为辛勤劳动多干活就可以博得领导的赞赏，其实这是种一相情愿的付出。领导看的是业绩，不是我们付出了多少汗水。

大家都知道，提拔之后的工资会更高，所以，聪明的女性朋友就要懂得在工作中要使巧劲，让自己尽快得到提升，为自己带来更多的金钱，让自己的理财生活更加愉快。

总之，拿下职场，在职场上如鱼得水，创下高业绩，我们才有可能获得高薪水，我们的钱包才能够鼓起来，这样理财的时候我们才能够更加放心大胆地去投资，寻找更多的开源的源头，让自己的生活变得更加幸福。

提前规划自己的职业生涯

很多人由于没有提前做好职业生涯规划，自己在找工作的时候总是很茫然，像个无头苍蝇一样到处乱窜，到头来还是没有找到自己喜欢的工作。而那些提前规划好自己的职业生涯的人，早早就为自己的职业生涯做准备，所以在毕业的时候轻而易举地找到了自己心仪的工作。工资起点高不说，还为自己节省了大把时间，让自己赚取更多的钱财。

寒露和白雪是同班同学，她们刚上大一的时候，就从师哥师姐那儿看到了求职的狼狈相，她们自己也感到前途迷茫。于是她们就一起去学校的职业咨询部门去咨询。学校的职业咨询部门让她们先做一份职业规划，白雪踏踏实实地在那里做了自己的职业规划。但是，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



寒露觉得自己最了解自己，还是由自己来做自己的职业规划比较好，可是真正做起来，她又不相信自己，心里总是没有一个谱。就这样，一直到她们大学毕业，寒露也没有形成自己的奋斗目标，依然是个迷茫族，找工作也不知道自己能够做什么。

而白雪由于早早做了职业规划，在大学的这4年当中，就有意地向自己的职业方向发展，还没有毕业就已经开始上班的生涯。这一点让寒露羡慕不已，自己和白雪是同班同学，成绩也不相上下，但是人家一毕业就已经能够经济独立了，而自己现在已经毕业了半年多了，还得向父母伸手要钱。为了能够尽快找到合适的工作，她再一次拜访了职业顾问，结果发现很多人也在为没有做好职业规划而受苦。她看到好些已经工作过的人也做职业规划，因为他们在取得一定成绩甚至上升到一定高度之后，又发生职业瓶颈，走了弯路，所以现在不得已开始做新的职业规划。这让寒露更加觉得职业规划的重要性，于是很虚心地在咨询师的指导下做了职业规划，并且很快就找到了合适的工作，摆脱了寄生虫的生活。

从材料中我们可以看到，提前规划好自己的职业生涯对理财是多么重要。白雪提前做好了职业规划，就比没有规划的寒露早赚了半年多的钱。而且从材料中我们还看到了，那些没有提前做好职业规划的人，经常因为没有方向，在工作的中途会再次迷失自己，不得已只好停止赚钱，重新再寻找自己的方向。而这么一耽搁，就损失了好几个月的工资的进账。而且，没有提前做好职业规划的人在职业生涯中会经常面临跳槽的可能。

林燕在上大学的时候，从来不参加职业培训之类的讲座，更不用说提前规划自己的职业生涯了。毕业之后，她闭着眼睛找了一个工作。工作了两个月之后，她发现，这个工作不仅待遇不好，而且每天无所事事，干的几乎都是一些打杂的活，她觉得自己干这个工作实在是大材小用了，于是她换了一个工作。这第二份工作虽然工资多了一点点，但是要做的事情太多，动不动就要加班，她都没时间和同学聚会。实在受不了，林燕又把工作给辞了。后来换的这家公司自己感觉规模远远不能和前面两家公司相比，很多福利也没有，林燕觉得这家公司也不是长待的地方，于是又开始准备跳槽。就这样，林燕总是找不到自己喜欢的公司，总是不停地跳槽，一年下来，她手头一点积蓄也没有。

没有提前做好职业规划，在找工作的时候，免不了会茫然，这就不得不像林燕那样不停地去尝试干某个工作，接触之后发现自己不合适，就会辞职，重新找另外一个工作，这样就会让自己不停地跳槽。据专家认为，跳槽也是会形成一种习惯的，人一旦形成了这种习惯，他在工作的时候只要不顺心，就会以跳槽来逃避。不过，如果总是跳槽的话，它就会阻碍你事业的发展，同时也会成为你财富流失的致命杀手。

就像林燕，她并不是为了追求更高的发展或者更高的薪水，而是要尽快摆脱目前的工作环境，抱着“不管新工作如何，先离开这里再说”的想法。这样的盲目跳槽不仅难以找到更好的职位，反而会浪费在原来工作中积累的各种资源，让她一而再、再而三地从新手开始做起。久而久之，别人都在不断地上升，而她却还是从零开始，这也是她没有提前做好职业规划的后果。

所以，如果我们想要理财，就要提前做好自己的职业生涯的规划，不要像林燕一样把时间消耗在找工作上面，白白浪费这么多可以赚取财富种子的时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



逃离"女性贫民窟"

既然我们已经知道了，拿下职场是让我们能够理财的关键，那么，选择一个好的职场工作会让我们的理财生活更加幸福，所以，我们女人在挑选工作的时候要调理"女性贫民窟"。

什么是"女性贫民窟"呢？所谓的"女性贫民窟"就是指那些不适合女性工作或者是那些女性在其中没有太好的职业发展前景的行业。在我们的生活中，在各个领域，男性和女性都是有区别的，由于女性在生理和心理特点上与男性有所不同，所以，在个人职业生涯中也形成了一定的优势和劣势。

据 2006 年，美国国家科学院当时做的一份调查报告称：在如今的美国高科技领域内，女性工作者仍然属于受歧视群体，尤其在数学和工程领域体现得最为明显。专家指出："与男性科技工作者比起来，女性的薪水往往更少，提升速度也相对较慢，得到的奖励也较少，甚至很难达到领导者的位置。"另一方面，专家指出这种性别歧视，和男女之间的工作效率并不成正比。换句话来说，女性科学工作者在工作方面的优异表现，也很难更改自己在本领域的弱势地位。

从中，我们可以看到，在职场中，"女性贫民窟"确实是存在的，如果我们不幸存在于这些"女性贫民窟"中，那么对我们的理财就会非常的不利。从上面的材料中我们就可以看到，女性在这些"贫民窟"中拼命地工作，到头来，薪水与付出不成正比，基本上也没有什么提升，也没有办法得到更多的奖励，这就从源头上给我们的理财带来了很大的影响。而且女人在这些"女性贫民窟"里工作，为了有个好的表现，都会比那些男性同事们更加努力地工作，这就会迫使这些女人将更多的时间花在工作上，而一个人的时间和精力是有限的，如果花在工作上的时间多了，自然而然花在其他方面的时间就会减少。而理财也是需要时间和精力的，如果我们把时间都放在工作上，就没有太多的时间放在理财上面，这样，我们理财的总体效果肯定不会好到哪里去。所以，为了我们能够更好地理财，我们在找工作的时候，一定要避开那些所谓的"女性贫民窟"之类的行业。那么，哪些行业是阻碍我们理财的"女性贫民窟"呢？

一般而言，像建筑或机械工程等重体力、高风险类的行业都会被称为"女性贫民窟"。它们一直是由男人统领的行业，并且也由此形成了这样的固定思维——这个行业的活就是男人干的。女人在这样的行业里工作，无疑是自断前程。从事这些行业一般都有体力上的要求，如长途汽车司机、建筑人员、厨师等。虽然厨师还有软件开发工程师中不乏女性，但是由于女人的体质与体力不如男性，在工作中往往要比男人更辛苦，压力更大。

雯雯现在在北京一家科技公司里担任软件开发工程师，她们公司只有她一个女性软件开发工程师，最近她负责的一个项目需要验收，但是项目还有很多问题，所以，她就跟着她的几个男同事一起，经常熬夜加班进行项目的研发。她每天几乎总是 12 点过后才拖着疲惫的身体回家，到家的时候，倒在床上就可以立马睡着了，以前一直坚持记的账也因为工作的繁忙给搁浅了。

从雯雯的身上我们可以看到，雯雯虽然也能够像她的男同事那样整天熬夜加班，但是，从她的疲惫程度来看，这样的工作强度已经超出了她的体力负荷。如果她能够坚持下去，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得到的最终评价也仅仅是能够胜任工作而已。如果她要想在本行业更好地发展，恐怕是难上加难。而且因为工作让自己疲惫不堪，最后连最简单的记账都没有能够坚持下去。所以，女性尽量不要在“女性贫民窟”中工作，这不仅不利于个人职业的发展，也不利于个人财富的积累，更不利于我们的理财工作。

这并不是对我们女性的歧视，产生这样的状况主要是由我们女性的生理所决定，美国哈佛大学校长劳伦斯曾经表示，女性的脑部生理结构不利于数学和科学工作。有大量证据表明女性在数学密集型任务上不如男性，这种性别不对称存在于能力分布的最上端。例如，学术能力评估测试的数学成绩前 1% 的学生中男女比例是 2 ∶ 1，前 0.01% 学生中的比率是 4 ∶ 1。从中可以看出，在数学方面，女性跟男性确实是存在差异的。当然，这并不表示每一个男性朋友都比我们女性朋友强，这只是一个整体的趋势而已。

既然天生就如此，我们为什么还要“强己所难”，非要逼着自己走上辛苦的道路呢？既然我们自己想要理财，何不挑一条“康庄大道”来走，非得搬一块石头来砸自己的脚呢？既然“女性贫民窟”对我们的理财会产生这么多的不利，我们为什么一定要往里面挤呢？所以，为了我们能够顺顺利利地理财，我们在寻找工作的时候，一定要避开这些“女性贫民窟”，如果有女性朋友已经陷入了“女性贫民窟”，而且自己过得也是很辛苦的话，为了更好地理财，建议你还是赶紧逃离吧。

挑选一份能让女性增值的工作

为了我们能够取得更好的理财成绩，我们在选择工作的时候需要逃离“女性贫民窟”，那我们为什么不挑选一份能够让我们女性增值的工作呢？如果我们选择一份能够让我们轻轻松松就能够理财的工作那是再好不过了。

选择工作是人生的一件大事。古今中外的许多成功人士，无一不是扬长避短地优选了最适合其能力、兴趣爱好、个性特征并与主客观条件及环境相适应的工作；反之，如果选错了职业，可能会遭遇许多的挫折与坎坷。因此，为了我们能够更好地过理财的生活，我们在工作的时候一定要挑选一份能够让自己增值的工作，让自己在有限的时间里赚取更多的财富种子，让自己的工作更加高效，为自己赢得更多的理财时间。那么，什么样的工作能够让我们增值呢？

经研究显示，女性从业有四大优势特性，这是女性特有的气质属性，它们是：感知型、沟通型、美感型和智慧型。带有这些特性的行业，通常被称为偏女性化的行业，可以说是“女性集中营”，所以我们要找这些更偏向于女性化的行业来做，这样，可以让自己赚得更多的财富种子，为自己节省出更多的理财时间了。具体来说，最能够让女性朋友增值的职业有哪些呢？根据有关人力机构对 72 万多名上班族薪资的分析，女性的薪资在公关、行销、财务、设计、媒体 5 大行业中，都有击败男性的亮丽表现。

1. 公关

公关是女性朋友的“传统优势项目”，也是现代社会经济生活中一门高深的学问。在传统上，女生比男生具有更大的公关优势：表达能力、交际能力、协调能力都比男生强而且更富于情感性。而且在发挥这些优势的同时，从事公关的女性朋友也能够结识到更多的成功人士。如果跟这些成功人士交上朋友，既可以学习他们的理财技巧，又可以从他们那里得到一些投资理财的信息，让自己的理财道路走得更加顺畅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 行销

女性销售员在销售中有很多潜在的优势。女性总是给人一种温柔、婉约、美丽的印象。一般男性都不会在商业谈判或者生意上很直接、粗鲁地拒绝女性，这就为销售赢得了时间和面谈的机会。大部分女性声音甜美、悦耳动听，这也为销售赢得了一个先决条件，对方喜欢听我们说，让我们有了说的权利，这就为成功合作打下了很好的基础，再加上我们的谈判技巧，成功合作不是问题。女性一般都能从小处着眼，注重细节。女性办事给人一种贴心的感觉，这也为销售的成功创造了条件；在现实生活当中女性的微笑是最多的，也是最美丽的，女性的微笑是一种感染环境的催化剂，女性多微笑一次就多一份好心情，多一份成交的可能性。女性如果能够加入行销的行业，对我们的理财就更加有帮助。因为我们本身就是一名行销人员，我们对商业了若指掌，所以在消费理财的时候就不会轻易地掉进商家的陷阱，免得自己花冤枉钱。

3. 财务

在财务界，女性朋友可以从事注册会计师这个行业，这是一个和男生争夺饭碗的行业，目前男女比例大约是一半对一半。虽然女生只占半壁江山，但整个行业的前景非常看好，市场缺口很大。最近几年注册会计师考试统计数字很能说明问题，2010 年各科通过考试的百分比如下：会计 5.7%，审计 13.6%，财务 9.27%，经济法 7.96%，税法 6.81%，一次性 5 科全部通过的比例仅有 0.36%，一方面是国家对于注册会计师质量的严格控制，但另一方面也说明注册会计师是不折不扣的“紧俏货”。能够从事财务的工作对我们的理财的作用就更不需要说明了，一个公司那么大我们都能够打理得井井有条，更何况我们的那个小家呢？

4. 设计

女性作为服装设计师，有一项优势是男性设计师无论如何也比不上的。那就是她们可以把自己的设计穿上身，在记者面前款摆纤腰，展示这条裙子是如何让女性美丽动人。

已故的女设计师瓦伦蒂娜·舒立就是这一做法的最佳表率。早在 20 世纪 40 年代的纽约，这位来自乌克兰的美女设计的服装就吸引了大批明星，其顾客包括凯瑟琳·赫本、玛琳·黛德丽和葛丽泰·嘉宝。在从事时装行业之前，她自己也曾当过演员，因而无论是接受媒体采访还是在自己的秀场上，她都坚持穿着自己设计的服装进行展示。她曾表示：“我没有设计服装，我只是在设计女人。”在她逝世 20 年之后，人们也还没有遗忘这位最早的时装明星——纽约城市博物馆举办了她的纪念展，开展当晚，有超过千人出席开幕式。

从瓦伦蒂娜·舒立的做法中我们可以看到，如果我们从事服装设计这个行业，我们就可以为自己节省了一大笔的服装费用。要知道，女人的大部分钱都是花在了服装和化妆品上面，如果能够省去服装这方面的花销，那就会为理财种下更多的种子。

5. 媒体

如今可以叫作传媒时代，任何风潮可以在一夜之间传遍世界的每一个角落，因而传媒红人无不红得发紫。从中央电视台到地方卫视，从演员到制片人，从大的娱乐节目到小的演唱会，都少不了女性这一道亮丽养眼的风景线，活跃在媒体中的她们的收入可观。如果我们能够在媒体界工作，我们就能够第一时间掌握世界上的信息，这样就为我们的投资理财指明了方向，让自己能够在第一时间里做出反应，确保自己的资金安全。

以上所列的是可以让女性朋友“增值”的工作领域，如果想多赚钱，让自己更顺利地进行理财，并且想通过理财让自己过上幸福美满的生活，那么，以上所列就是我们最好的工作选择了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



想办法找到自己的“赚钱密码”

有一句名言相信大家都听过：“不管是黑猫、白猫，能抓到老鼠的就是好猫。”在职场中赚钱也是一样，谁说只有穿西装打领带才是正当职业，只要能够让我们赚到钱的都可以作为我们的正当职业。《福布斯》曾经公布美国最新的400大富豪名单，其中的许多富豪所从事的工作可是五花八门，包括制造卫浴设备、卖沙拉酱、销售杀虫剂还有吹风机。不管哪个行业都能够产生富豪，但并不是每个人从事任何职业都能够赚钱，每个人有每个人的“赚钱密码”，就像巴菲特，你让他别投资，去从事服装业，想必他也没法得到像现在这么多的财富吧。所以，为了我们能够拥有更多的财富，我们要想办法找到自己的“赚钱密码”。

“赚钱密码”并不是什么特别神奇的东西，它只是我们身上具备的某种素质，某种特长，或者说是某种优势。还是拿巴菲特来说吧，他对数字非常敏感，又受到家里人的影响，从小就开始做生意为自己赚钱。

巴菲特凭着自己对数字的敏感，选择了投资行业，他找到了自己的“赚钱密码”，为自己赢来了巨额的财富，在2008年的《福布斯》排行榜上财富超过比尔·盖茨，成为世界首富。在第十一届慈善募捐中，巴菲特的午餐拍卖达到创纪录的263万美元。2010年7月，沃伦·巴菲特再次向5家慈善机构捐赠股票，依当前市值计算相当于19.3亿美元，这是巴菲特2006年开始捐出99%资产以来金额第三高的捐款。他的财富让我们都很羡慕。为什么他会拥有如此多的财富呢？那是他找到了自己的“赚钱密码”，他在利用的他的“赚钱密码”来赚钱。如果他明知道自己对数字很敏感，但是却选择了一个文职的工作，那么，他的财富肯定没有现在的这么多。也许有人要说，巴菲特是一个天才，我们没法跟他比，那么我们就来看一个我们身边的人如何利用自己的“赚钱密码”来赚钱吧。

江北大学毕业后，她没有按照父母的安排进入海南的法院工作，而是在海口开了一家盐焗鸡的专卖店。这是因为她从小就喜欢吃盐焗鸡，所以自己一直都在琢磨盐焗鸡的做法，她也开发出了各种口味的盐焗鸡。虽然海口已经有了很多家的盐焗鸡的专卖店，但是那些都是传统的盐焗鸡。她凭着自己长时间来对盐焗鸡的各种口味的开发，很有信心地开了一家新口味的盐焗鸡的专卖店。

开业之后她的生意非常火爆，努力赚钱的她每个月几乎都没有休息日，一个月营业额2万元，净利可以达到近5成。这样的收入，让不少上班族都非常羡慕。

现在，她是家族中收入最稳定的一位，自己在海口买的房子也早已缴清贷款，并且接父母同住。现在她创业只有5年，当初是用5000元创业的，现在全省加盟店已有100多家，她的一家店月营业额就有5万元。

这是我们身边普普通通人的赚钱的故事。虽然她的父母一直寄期望于她能够好好读书，长大之后能够当个法官或者律师之类的工作，但是，江北发现自己对法律这方面并不感兴趣，而自己喜欢做的盐焗鸡却受到大家的一致认可，自己也很喜欢这一个领域，所以，自己就不顾家人的反对开始了自己的盐焗鸡专卖店的职业生涯，没想到现在她是她们家族中收入最好的人。这是因为她找到了自己的“赚钱密码”，如果她没有找到自己的“赚钱密码”，只是把盐焗鸡当成自己的一样拿手好菜，而听从家人的安排去当一个法官或者律师的话，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那她现在也是跟家族里其他的人一样，每天就靠着固定工资过日子。

从以上案例我们可以看到，要想赚到钱，我们就必须要想办法找到自己的“赚钱密码”。那么，该怎么找到自己的“赚钱密码”呢？方法有两个：

（1）找到自己最有机会成功的特质。很多人在开始工作的时候并没有从自身的情况出发，总是跟着潮流走，社会上哪些行业热门就往哪个行业钻，从不考虑自己适不适合那个行业的发展的需求条件。其实，如果我们拥有一个很大的梦想，但是现阶段我们还不能够实现这个梦想的话，我们可以把这个梦想化小，一个阶段一个阶段地实现。但是我们要提前做好规划。通过自己最有机会成功的特质来为自己赚取更多的财富。

（2）反方向思考。如果我们正在从事的工作没办法让我们开心，而且如果暂停工作的话我们的生活也不会受到很大的影响，那么我们不如先暂停正在进行的工作，找到自己喜欢从事的工作。我们都已经知道，兴趣是我们工作的最大的动力。只要能从事自己喜欢的事业，不但不会觉得辛苦，财富反而会随着我们的热情而来。

总之，只要我们看到市场的需求，能够持续不断地为之提供服务，相信我们也能够找到专属于自己的“赚钱密码”，为自己带来源源不断的财富。

赚钱与育儿，谁说这两者矛盾

许多女人认为赚钱和育儿不能兼得，要么放弃自己的小宝宝去挣钱，要么留在家里做全职妈妈。其实，这种想法是不对的，只要想做就没有做不到的。许多会理财的妈妈都做到了赚钱育儿两不误，而且她们一方面为社会创造着财富，一方面哺育着自己的下一代，她们觉得这种生活才更充实。

苏慧是一位护士，女儿4半岁了，刚刚入学前班。苏慧生了女儿4个月之后就回到原先的医院里工作，一开始是每周工作3天，其余的4天则在家里陪伴女儿。在工作的3天里，苏慧将自己的女儿托付给自己的婆婆照看，因为婆婆照看孩子很有经验。后来她申请转换到医院的门诊部门工作，晚上则可以陪伴幼小的女儿。这样的生活维持了3年，直到女儿进入幼儿园，苏慧开始每周工作4天，并被提升为助理护理经理，开始担任管理工作。自此，苏慧选择每周五在家办公，负责处理一些医院的日常事务，她的领导和同事们对苏慧的管理能力和工作能力非常赞赏。

宋娟的儿子刚满一周岁，自从孩子出生后，她就在一家图书公司找了一份兼职，每个月有一定的任务量，压力不大，她差不多每周工作3天，其余的时间陪自己的儿子。这样一个月下来，她不仅能够没有任何负担地完成工作，获得一笔很可观的收入，把儿子照顾得也很好。宋娟说，对于刚刚做妈妈的女人来说，找一份兼职工作做是最合适的选择，它可以让你不与社会脱节，有利于以后回公司尽快投入工作，还可以为家庭赚取一部分收入，何乐而不为？

从上面两个例子我们可以看出，只要自己协调好，适当地工作，是不会耽误育儿的。人的一生要充当很多角色，不能因为扮演一个角色而把另一个角色就完全放弃。再说，现在大多数年轻的夫妇都要偿还房贷，如果产后不上班，只靠老公一个人的能力来养家还贷，势必会增加他的压力。时间长了，家庭也会不和谐。

育儿的同时适当地工作还可以让你去接触社会。人是社会人，当然要与社会接触，如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



果完全当个全职妈妈，不去工作，时间长了，你和宝宝的思维就差不多了。之后想出去找工作赚钱也会是非常困难的事情。所以，赚钱与育儿是不会冲突的，关键是你要摆正自己的心态，以一个乐观向上、积极的心态去工作、去生活，什么也阻挡不了你。

其实，即使当了全职妈妈，还是有一定的收入空间的。很多女人梦想着做个全职妈妈，不用去公司上班，不用承受公司紧张的气氛。但往往事与愿违，当了全职妈妈，虽然不用去上班了，每天有充足的时间去照顾小宝宝，但是她们还是不开心。因为不去上班也就意味着没有了收入，所有的生活就要依靠在老公身上，就会失去自己的独立和自由，所以，她们就想方设法寻找赚钱的机会。后来，还真的发现了既当全职妈妈又能够赚钱的方法。

微微今年 29 岁，有一个 3 岁的宝宝，她怀孕后就辞掉了原来的工作，开始了全职妈妈的生涯。随着宝宝一天天长大，她的经验也一天天丰富起来。到宝宝一岁的时候，她就能把家中的大小事宜料理得井井有条了。慢慢地，闲暇时间也多了起来。她是个精力很充沛的人，为了体现自己的小小价值，她决定自己在家做些小“买卖”。

因为平时她喜欢在网络商店里买衣服、玩具给宝宝，所以她渐渐萌生了投资开一家网络店铺的想法。于是，她联络了几位有网络销售经验的朋友，向他们讨教。她发现，这是个投资小、风险低又不用花很多精力的生财之道。在填写了申请表、选择好店址后，就可以选择销售的物品了。由于刚做妈妈不久，所以对孩子的吃、穿、用都很关注，出售婴儿及儿童用品当然是首选。半个月后，当她在网上卖出自己第一件商品时，她说：“那感觉简直是兴奋极了，当天晚上便携夫带女，到外面庆祝了一番。现在回想起当时的情景，还蛮幸福呢！”

她的店铺运营得不错，在一年多的时间里，已经在网上成功地进行了 1000 多宗交易。她说：“女儿是我一手带大的，家里没有请保姆，上午陪女儿，下午女儿睡了，我就在家上网回留言、装包裹、叫快递来运送。这样，照顾宝宝和店铺，两个都不会耽误。”

微微利用网络，让自己既能够专心照顾孩子，又能够赚到钱，一举两得。从而反驳了那些总是认为赚钱与育儿是互相矛盾的观点。

谁说全职妈妈就不能有收入，只要敢想敢做，没有什么不可能。有时，甚至做全职妈妈利用自身的时间优势还会有更多的收入。现在的世界，只有想不到，没有做不到，如果你认为全职妈妈就不能挣钱，那你就永远只是一个真正意义上的全职妈妈，不会有任何收入，只能负责照顾自己的小宝宝。但是这种意义上的全职妈妈并不一定能做到最好。因为你唯一的一件事只是照顾宝宝，当然会有情绪厌倦的时候。再说，年轻的我们应该用自己的智慧和胆识去创造财富，让自己的钱包鼓起来，一方面可以为家庭减轻负担，另一方面也可以增强我们的自信心。

所以，不要再为育儿和赚钱发愁了，它们两个没有一点冲突，认为两者是矛盾的人只是在寻找借口。只要你动脑筋，想办法，就不会有办不到的事。

像选择丈夫一样选择一份工作

现在工作很难找，尤其对于年轻女孩来说，没有工作经验，一纸文凭很难让人信服。于是很多女孩将工作交由亲友包办。如果有关系能找到一份好工作固然不错，但是再好的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

工作，如果不适合自己，也要慎重，不要“只要是天上掉的馅饼就去捡”。

聪明女孩，应该拿出找丈夫一样的心态来寻找自己的工作。工作不好找，要多一点耐心，细细地挑选、综合考虑，这样才有可能找到适合自己的发展平台。

通常，一份好的工作必须具备以下几种特征：

1. 良好的培训机会

对于员工来说，谋生仅是一个方面，更重要的是在工作中通过良好的学习培训掌握各种谋生的本领。一个重视对员工进行培训的公司，既对人才具有极大的吸引力，也表明了自己追求发展的长远目光。

2. 对路的工作岗位

兴趣是最好的老师。对路的工作、熟悉的领域有助于自己才智的发挥，硬着头皮在极端厌恶的环境中支撑无异于扼杀自己的激情与生命。

3. 公平的升迁机会

平等的发展机遇给人才成长提供了良好的氛围，既留得住人才，又能充分激发人才的潜能。

4. 畅通的言论自由

不压抑、不打击、不报复，畅所欲言，人微言重，给员工极大的民主自由，员工会以自己是公司的一分子而工作。让员工在极端专制的高压下苦熬而人人自危，这样的工作氛围即使日进斗金，又有何值得留恋？

5. 融洽的同事关系

同事间团结、互助、真诚合作，即使收入低点，但工作环境轻松，比起钩心斗角、相互拆台的险恶环境更能体会到工作的乐趣。

6. 开明的管理层

钩心斗角的领导班子无异于企业玩火，最终会殃及员工。开明的管理层既能保证公司的健康发展，又能给员工很大的吸引力，大家团结起来，再大的险阻也不在话下。

7. 有序的制度管理

按章办事，奖罚分明，有序的办公环境可排除许多干扰和人为因素，有提高工作效率，提升员工业绩的作用。

8. 诱人的发展前景

虽然现在公司发展不尽如人意，但公司发展潜力大，可保证你至少工作 10 年以上。

懂得了如何鉴别一份好工作，下面我们再来介绍一些适合女性发展的工作，看看你能否对号入座。

1. 教育业

女性天生就有一种母性，这种母性使女性有着比男性更强的心理优势。温柔、细心、耐心等特征都是女性从事教育业的优势。

从事教育业也可以开展各类文化技术培训班，比如电脑培训班、英语培训班、特种技能培训班等。

2. 服务业

服务业是十分适合女性的一个行业，很多成功女商人都是从这一行业起步的。女性的直觉判断力十分强，她可以清醒地看到每个层次人们的需要。因此，服务业从发挥女性优势的角度考虑，不失为一个好选择。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 广告业

广告业对女性来说是个理想的行业，只要你有创意又敢于挑战，这是个可以施展才华的舞台。有两点必须特别注意：一是你要能设计；二是你要能制作。这好比一个律师，你既能出庭为人辩护，同时还有自己的事务所。在广告这一行业里，你要做代理人，同时还要有自己的广告公司。广告界是个广阔而又奇妙的天地，它始终为敢于挑战的女性敞开大门。

4. 财务人员

在西方，有两大就业潮流：很多男孩学电脑，成为电脑工程师；很多女孩学财会，成为财务管理人。在中国，也有很多女性希望成为会计师。女性的天性适于和数字统计打交道，会计业因此成为她们特别擅长的行业。

5. 传媒业

在报纸、期刊和图书等出版行业里，女性的优势随处可见。她们拥有采访交流时的独特优势，拥有成为一名优秀编辑所必需的细心和耐心，她们的直觉判断使她们能够策划出读者喜爱的题目……女性在这里具有极大的发展潜力。

在影视传播中，你的新构想和新观念可以得到充分施展，你可以把它们变为形象和声音，传播到世界的每个角落。你可以携带着摄像机云游四海，走遍天涯。如果感兴趣的话，你还可以当一名记者，与一些大人物、著名学者常来常往，从中获得丰富的知识。

6. 律师

女性也很适合从事法律工作。律师需要的是记忆力强、思维敏捷、善交际、擅言辞等特点，很多女性都具备这些优点。在律师行业里，大有作为的女律师也有很多。

7. 艺术界

女性在演员、歌手、编剧、导演等职业中，都可大显身手。不过，干这一行生活大多不规律，有时甚至要把白天当成夜晚。如果你对这行有兴趣且身体条件允许，不妨试试。

跟喜欢的工作谈恋爱

什么样的工作才能让你发挥自身的优势，创造出令人羡慕的财富呢？那就是自己喜欢的工作。如果现在做的工作使你不开心，那就要考虑这项工作是否适合自己。不妨问自己下面几个问题：

是不是感觉一天 8 小时的工作时间很长，度日如年，总在看表？

工作的时候不想和同事说话，看到同事工作心里就烦躁？

下班以后是不是总有一种悲观的情绪？

是否总感到很烦闷？

如果对于上面几个问题你的回答都是肯定的，说明现在的工作不适合你，你不用在这个让你如此心烦的工作上耗费自己的时间和精力了。因为你还可以有别的选择。年轻就是资本。找一份自己热爱并擅长的工作，就好比和自己爱的人谈恋爱，你在他面前才会展现出最精彩的自我，这样的工作才会给你的事业增光添彩，而且从事自己熟悉、热爱的工作，能把自身的优势全部发挥出来，积累更多的财富。

美国石油大王洛克菲勒由衷地热爱自己的事业，他曾这样说：“我永远也忘不了我做

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的第一份工作——簿记员的经历。那时，我虽然每天天蒙蒙亮就得去上班，而办公室里点着的鲸油灯又很昏暗，但那份工作从未让我感到枯燥乏味，反而很令我着迷喜欢，连办公室里的一切繁文缛节都不能让我对它失去热心。而结果是雇主总在不断地为我加薪。”他还说：“我从未尝过失业的滋味，这并非我的运气好，而在于我从不把工作视为毫无乐趣的苦役，我能从工作中找到无限的快乐。”洛克菲勒在给儿子的信中，也这样说：“如果你视工作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作为一种义务，人生就是地狱。”

热爱自己的工作的时候，你就不会厌倦它。它就好比你的恋人，在你的眼里，你的工作会让你找到自己存在的价值，能发挥出自己的优势，所以对于工作中他人看来很枯燥的东西你会觉得充满乐趣。正是在这样一步步与工作的“恋爱”中，你成长了，你学到了许多超乎自己想象的东西，也为你的事业奠定了坚实的基础。

有一位哲人这样说：“快乐的秘诀，就是时时刻刻做自己喜欢的事。”

工作为我们带来丰厚的报酬，我们才能吃想吃的美味大餐，穿期待的亮丽服装……一个人活着离不开工作，而我们必须先爱它，才能从它那里获得更多的恩惠。因此，我们也可以这样说，喜欢自己做的事、热爱自己做的事，其实也就是做自己喜欢的事。做自己喜欢做的事情的第一方法就是选对工作。选对了工作，我们才能乐在其中，我们会发现工作就是在实现我们的理想，自己做的每一件事都跟理想越来越接近，因此工作起来效率越来越高，这样我们就会对自己更有信心，会更加努力地工作。

喜欢一样东西，才会用心去做，才会有激情，才会创新，才会快乐。如果你是做广告的，你自己都不喜欢设计，怎么可能写出好的广告方案呢？所以说对工作要热爱。如果不喜欢就要努力培养兴趣，实在不行，就请将它放弃。

鱼和熊掌可以兼得

对于现代女性来说，事业和家庭的矛盾常常是困扰她们的最大难题。虽然她们并不能说事业与家庭之间是根本对立的，但女人们却常常因处理不好二者之间的矛盾，把自己的生活搞得一团糟。

生活中，我们经常看到一些事业风光的女人，家庭生活却很不如意。这些女强人们无论容貌还是才智都不差，为什么没有完美的感情生活呢？这首先要从女人的社会角色说起。

通常意义上，女人在生活中要承担为人妻母的角色，贤妻良母是男人对女人的普遍要求。而职业女性在担负与男人一样多的工作之后，往往还要承担大量的家务劳动。但人的精力毕竟是有限的，当一个女人不甘平庸、渴望在事业上取得与男人一样的成就时，就必然要将大量的精力投入到工作中去，这就势必会忽略家庭。而且就多数男人的心理来说，并不希望自己的妻子强过自己，所以，一旦丈夫是个大男子主义者，就必然会产生家庭危机。于是，就出现了一批周末夫妻倡导者，他们认为：他们在事业上都要有所作为，家庭生活太浪费精力，甚至消磨斗志，他们需要独立的自由空间。

其实事业与家庭并不矛盾，享受爱情，享受天伦之乐，是天经地义、无可厚非的事。家庭经营得好会成为推动夫妻双方事业发展的强大精神动力。

我们需要面包，也需要爱情。甜美爱情需要经营和呵护，如果说家庭生活占用了自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大部分的精力，那只能说明你不会生活或精力太有限了。日常琐碎的家庭生活也是培养爱情的温床，一杯茶、一个关切的问候、一抹甜蜜的微笑，甚至一次最终和好了的扯皮打架，都能让爱情更加温暖动人。

想想看，有这么一个可爱的家、爱人和孩子，我们没有理由不去打拼，不去好好赚钱。因为我们需要自己的生活更富裕、更幸福，我们为什么要跟自己过不去，一个星期只回一次家呢？我们需要事业，但我们也需要爱情和亲情，需要鼓励，需要充电，需要温暖，需要自在的时光。这才是我们普通人所需要的幸福。

幸福的人生除了事业，还有家庭。也许你的工作很平常，只要你永远有一颗进取的心，就能在工作上稳步前行；也许你的家里不太豪华，房子也不太大，但它盛满了夫妻间的关怀和鼓励；也许你的物质生活朴素无华，只要一家人能在精神上永不停滞，时时充实自己，给家庭之渠不断注入活水，永葆清新和彼此的吸引，这些也就足够了。

家庭和事业，就像人生的基石，如果你能牢牢踩在脚下，就会拥有幸福的人生。

别把工作当作苦役

一个人如果以一种厌烦的心态对待自己的工作，结果可想而知，每天8个小时的时间是多么的难熬。而实际上，不将工作看作是苦役，以快乐无比的心情去工作，每天的日子将是另一番样子。

有个美国记者到墨西哥的一个部落采访。这天是个集市日，当地土著人都拿着自己的物产到集市上交易。这位美国记者看见一个老太太在卖柠檬，5美分一个。

老太太的生意显然并不太好，一上午也没卖出去几个。这位记者动了恻隐之心，打算把老太太的柠檬全部买下来，以便使她能“高高兴兴地早些回家”。

当他把自己的想法告诉老太太的时候，老人的话却使记者大吃一惊：“都卖给你？那我下午卖什么？”

例子中的老太太并没有将自己卖东西看作是一种难熬的日子，其中的过程反而是一种乐趣，当记者自以为是帮助了老太太，让她结束了卖东西的过程，老太太反而不高兴了，因为这样的话，她下午的时间就缺少了乐趣。

爱迪生说：“在我的一生中，从未感觉是在工作，一切都是对我的安慰……”然而，在职场中，像卖柠檬的老太太那样，对自己所从事的事业充满热情的人并不是太多，他们不是把工作当作乐趣，而是视工作为苦役。早上一醒来，头脑里想的第一件事就是：痛苦的一天又开始了……磨磨蹭蹭地挪到公司以后，无精打采地开始一天的工作，好不容易熬到下班，立刻就高兴起来，和朋友花天酒地之时总不忘诉说自己的工作有多乏味，多无聊。其结果是工作在他们眼中变成了一种非做不可的义务和负担。这种压力使他们觉得生活也因此变得黯淡无趣了。

事实上，工作是一个人个人价值的体现，应该是一种幸福的差事，为何把它当作苦役呢？把它当成一种幸福的事，这样工作就会变得简单有趣多了。很多人抱怨工作本身太枯燥，然而，问题往往不是出在工作上，而是出在他们自己身上。如果你本身不能热情地对待自己的工作的话，那么即使让你做你喜欢的工作，一个月后你依然会觉得它乏味至极。

因此，聪明女孩，即使你的处境再不尽如人意，也不应该厌恶自己的工作。如果环境

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

迫使你不得不做一些令人感到乏味的工作，你应该想方设法使之充满乐趣。用这种积极的态度投入工作，无论做什么，都会取得良好的效果。

人生的很多乐趣是需要自己来寻找的，聪明女孩要善于在工作中找到不一样的东西，每天都高高兴兴地出门，开开心心地迎接工作的挑战，生活在于享受过程。

不是为了薪水而工作

工作可以解决“面包”问题，可是比“面包”更可贵的，是在工作中得到的磨炼，在工作中锻炼自己的才能，增长自己的才干，成就自己的事业。如果仅仅将工作的含义定义为“面包”，那生命的价值也未免太低了。

所以，聪明女孩应该记住：在你开始工作的时候，不要总是顾虑薪水的多少，而应该注意工作本身所带给你的回报，比如发展你的潜能，增加你的经验，使你自己更加受人尊敬，等等。只有放下了薪水的包袱，才能全身心地投入工作，在现有的岗位上不断成长。

茜茜和梦瑶是同班同学，高中毕业后，都找不到适合自己的工作。有一次，她们到一家工厂去应聘。碰巧的是，这家工厂缺少两名保洁员，但工资很低，问她们是否愿意干。梦瑶想了想，便下定决心干这份工作，尽管工资不高，但毕竟是一份工作，只要用心去做，也能学到很多的东西。

茜茜认为工资太低，根本看不上这份工作，但她愿意留下来与梦瑶一起干一段时间。出于这种心态，她上班拖拖拉拉，懒懒散散，每天打扫卫生时敷衍了事。起初的一段时间里，老板认为她刚高中毕业，缺乏锻炼，加之工作很难找，也就非常同情她的遭遇，便原谅了她。然而，茜茜心里对这份保洁工作抱着很强的不满情绪，每天都在应付，缺乏积极主动性。结果，刚干满3个月，她便彻底打消了继续做保洁工作的念头，辞职后又重新开始找工作。当时，各工厂、企业都在裁员，哪里还有适合她的工作呢？因此，她不得不依靠父母的支援度日。

与此形成鲜明对比的是，在工作中，梦瑶全身心地投入工作中，每天把办公室、过道、车间、场地都打扫得干干净净。她虚心地跟公司里的每一个人学习，不到半年，就熟悉了公司的生产流程。她的精神打动了老板，老板便安排她做了高级技工的学徒。一年后，她成了一名技工。她依然抱着一种认真负责的态度，在工作中不断进步、发展。两年后，她成了老板的助理。

走出了薪水的局限，梦瑶在工作中不断进步，最终成就了自己，茜茜因为抱怨薪水太低而马虎行事，陷入了生活的困境。由此可见，一个人如果只为了薪水而工作，而没有更高的追求，在工作的过程中，将失去很多学习机会，不能练就一身本领，也就不可能升职加薪，获得更好的发展。

从工作中可以看出一个人的人品，如果他在工作的过程中能够努力负责，即使是获得很少的报酬，也能认真地履行自己的责任，即使现在薪水不高，以后也会成功的。

雇主付给你很少的薪水，你当然可以抱怨，可以不认真工作。可是，你要明白，雇主给予你的薪水毕竟只是金钱，还有比薪水更重要的东西，那就是品质。这种品质包括他们在工作中获得的宝贵经验、良好训练、才能的表现和逐渐获得人们尊重的社会地位的体现。这些东西，要比金钱值千万倍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



跳槽时代，请忠于你的老板

很多职场丽人都有过跳槽的经历。她们通过跳槽进入更好的企业，获得更高的薪水，也获得了职业的提升。跳槽是获得职业发展的一种手段。然而，频繁跳槽是不可取的。虽然每个女人都有权利寻求自己最合适的工作以及最佳的工作环境和工作状态，但这的确为企业的发展带来了不少的负面影响。有些人为了某些利益，不仅到竞争对手那里工作，而且带走了原公司大量有价值的资料，这不仅极大地损害了公司的利益，而且还伤害了公司其他员工的情感，严重地影响了其他同事正常工作的心态。

跳槽，被一些管理理论家认为是忠诚度下降的一种表现。

一位人力资源部经理说："当我看到申请人员的简历上写着在短时间内一连串的工作经历，我的第一感觉就是他的工作换得太频繁了。这样频繁跳槽的人，不能给人一种安全感和信任感。一个什么工作都做不长久的人，让人想到的不会是公司的问题，而是他个人的问题：第一，他的工作能力值得怀疑；第二，他对企业的忠诚度值得怀疑；第三，我不能肯定他会在我的公司做得长久。所以这样的人，我们在录用时顾虑就比较多。"虽然频繁地换工作并不能代表一个人工作经验不丰富，也不能说明他忠诚度一定低，但是，频繁跳槽的确会给人一种不良的感觉。

不要小视忠诚，没有忠诚，一个人寸步难行。忠诚会让一个人得到朋友甚至敌人的尊敬，因为忠诚是人性的亮点。

杰西卡是一家金属冶炼厂的技术骨干，由于企业改变发展方向，她准备换一份新工作。凭着先前企业在本行业的影响力和她自身的能力，杰西卡决定去全美最大的金属冶炼公司应聘。

负责面试杰西卡的是公司负责技术的副总经理，他对杰西卡的能力没有任何挑剔，却提出了一个让杰西卡失望的问题："我们很高兴你能加入我们公司，你的资历和能力都很出色。我听说你原来的厂家正在研究一个提炼金属的新技术，而你也参与了这项技术的研发。很巧，我们公司也在研究这门新技术，你能够把原来厂家研究的进展情况和取得的成果告诉我们吗？你知道这对我们公司意味着什么，这也是我们聘请你来我们公司的原因。"

"你的问题让我十分失望，我很理解市场竞争需要一些非常手段，但是我不能答应你的要求，因为我有责任忠诚于我的企业，尽管我已经离开了。"

杰西卡身边的人都为她的回答感到惋惜，因为这家企业的影响力和实力比她原来的企业要大得多，在这里获得一份工作是无数人梦寐以求的，但杰西卡放弃了这个绝好的机会。就在杰西卡准备寻找另一家公司时，那位副总经理给杰西卡来了一封信，在信中他这么说："年轻人，你被录取了，做我的助手。不仅是因为你的能力，更因为你的忠诚。"

每个公司都需要杰西卡这样的员工，你只有成为这样的人，才能受到公司的重用。无论在哪个公司，你都应该保守公司和老板的机密，对公司的各种事情都不能随便传播，一定要守口如瓶。

忠诚最大的受益者是你自己，从古至今，没有谁不喜欢忠诚的人。领导需要忠诚的下属，产品需要忠诚的消费者，每个人都希望有忠诚的朋友。员工忠诚于自己的公司，忠诚于自己的老板，与同事们同舟共济、共渡难关，他将于此获得一种集体的力量，他的人生将变得更加充实，事业也会取得更大的成就。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第七章
智慧女人的职场三连跳

“美丽”也是一种竞争力

“女人如花，花如梦”，女人是上帝散落人间的花朵，女人就应该像花儿一样美丽动人。如果有的女人不够漂亮，那就应该芳香，如果不够芳香，那就应该别具匠心，总之，美丽是女人天生的义务，女人有责任投资美丽，把自己装点成尘世中赏心悦目的风景。

美具有神秘的力量。美让人忘却身心上的疲惫，美令人产生新的动力，去创造更美更壮丽的人生。美丽是女人迈向世界的通行证。

女人长得漂亮，就容易获得优待与肯定。长相漂亮的女人不仅容易在辩论中获胜，而且在说服别人时成功率也比较高。在社交场合，有魅力的女人相对来说显得更为自在和自信，因为她们认为生活就操纵在自己的手里，她们不会受命运和环境的摆布。

研究结果表明，无论演员、商人还是普通员工，长相越出众，她的劳动成果就越容易获得肯定。她们的长相给了她们很大的帮助，她们常常因此名利双收。社会心理学家称这种现象为“光环效应”。

从古至今，无论哪个国家，女性都会受到人们的关注，尤其是美女更是人群中的宠儿，各式各样的选美活动则毫不避讳地把这种偏爱演绎到了无以复加的地步。人们喜爱美女，津津乐道，美女产生了强大的磁场效应，将人们聚集其中。

现代社会，美正在发挥越来越大的作用。在商场，富有商业经验的管理者，会选择漂亮迷人的姑娘作为商场导购人员，美女们甜甜地一笑，总能牵动不少人的钱包；在车展，千姿百态的车模们成为会场的宠儿，成千上万的男士们忘情地流连其中，不知道是在看车，还是在“赏花”；更有精明的商人，已经不再停留于靠美女赚钱的阶段，而大张旗鼓地做起了“美女经济”，他们靠漂亮女人为服装、饰品、化妆品做广告，吸引着无数爱美的女人争先追逐，而这些女人由此获得的回报又使她们“无法自拔”地沉醉其中。

从美学角度讲，美丽的女人会产生一种强烈的吸引力，这种光彩不仅男人为之欢欣鼓舞，女人也一样心旷神怡。美丽的女人就是这样，有着天然的优势，能够满足人们的爱美心理，使人乐于与她们交往。外貌是天生的，但仪表可以靠后天修饰，一个注意形象并自觉保持美好形象的人，总能在人群中得到信任，总能在逆境中得到帮助，也能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，这就是“美”所发挥的良好效应。

生活中，美丽的女人总会受到男人的青睐，社会也乐于为这些美人锦上添花，打开方便之门。对此，香港著名影星钟楚红曾说过：“漂亮的姑娘在社会上无论做什么事，都会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



比较方便，这是因为她们的美在起作用……”可以说，现代社会对美女的关注度已经超过了以往任何时代，现在美丽已经成为女人立足社会的一项重要资本。在这个社会，美丽的女人很容易得到好的回报，而忽视外表、不修边幅的女人则不容易被人重视。

很多女性只注重培养能力，而忽略了对自身形象的塑造，结果影响了自己成功的速度。如果她们能静下心来，认真地树立起自己的好形象，那就好比给自己的人生打造了一块金字招牌，能够让人更加信任和看重你。

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”女性的美是女人迈向世界的有效通行证，也是女人之所以为女人的一种标志。现代社会，能力已不再拒绝魅力，即使事业有成的女性也不愿丧失自己的女性魅力，她们同样希望自己成为魅力四射的完美女人。

“打工女皇”吴士宏在荣获了无数的鲜花和掌声后，仍然珍视着自己的女人本色，她说：“希望人们看到我的工作能力，但我也不希望人们忽视我的女性魅力。”其实，能力和魅力本不矛盾，有能力又美丽的女人，才是更加“本质”的女人，也才能够在职场、生活中拥有更多获取幸福的机会。聪明的女孩，美丽是上帝赐予女人的天然资本，那么，还等什么，让我们积极加入女人“美丽”的大军之中，做个内外兼修的美丽女人吧。

找到“职场教练”，升职加薪有诀窍

人的一生是不断完善、成长的过程，先有模仿后有创新。没有人生而知之，这是孔子也赞同的观点。他说“吾非生而知之”，都是向古人学习的结果。在每个人的成长过程中都有一些对我们影响重大的人物存在，大到历史伟人、各行各业的精英，小到身边的亲朋好友。

他们在我们的心中是那么崇高，那么令人敬佩。他们一般有自己独特而又丰富的经历，有吸引人的人格魅力。从他们身上，总能找到值得我们学习和借鉴的东西。子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”孔子告诉我们，见到有仁德的人就向他看齐，见到小人就要反躬自省。领军人物之所以有那么大的感召力，就在于他们的品质、成就是可以傲世的，我们只有从成功者身上汲取成功的因子，才有可能成为明日的成功者。

向领先者学习是通往成功的捷径，也就是说，如果你看见有人做出令你心羡的成就，那么只要你虚心学习并愿意付出时间和努力，也可以得到相同的甚至更好的结果来。如果你想成功，就要去学习那些成功者的方法。

如果你想成为那样的人，就要不遗余力地向他学习，学习他的信念、他的策略，让他那宝贵的人生经验成为你成功路上的基石。每个人都应给自己找这样一位行业中的佼佼者做事业上的教练。

作为年轻人，我们的人生阅历还很浅薄，工作经验更是相对缺乏。这时，我们就需要从生活或工作中找到一些成功榜样，告诫自己：向他们学习，向他们看齐，未来的我一定要像他们一样取得令人瞩目的成绩。

向榜样学习成功经验，要注意以下 3 个方面：

1. 善于向行业内外的成功者学习

前人成功的经验永远值得借鉴，我们除了从和自己行业息息相关的成功者身上学习经验以外，还需要向其他行业的高手学习。不要认为从事和你不相干的行业的人就和你的工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作不相关联，就不值得你尊敬，其实各种行业都是有依存关系的。所以，要打开你的心灵大门去接纳各种不同背景、不同行业的人，而不是去排斥他们。

向人学习经验，应当掌握以下一些要诀：

（1）要抱着请教的态度，不要和对方辩论。

（2）妥善找寻问题的切入点，让话题自然打开。

（3）态度要诚恳、认真，不要给人“只是随便问问”的感觉。

（4）不要急于一时，一次了解一点。

2. 不可盲从他人

我们知道，经验不是万能的，会有适用和不适用的时候，所以我们在学习过程中不能过于迷信前人的经验，而要多一些“与时俱进”的思考，学会鉴别和运用。

女人若喜欢盲从他人，不能坚持自己的原则，或根本就没有原则，这样不但学不到东西，甚至会给自己带来损失或伤害。要想在生活中、事业上有所成就，就必须摆脱盲从众人的不良习惯，坚持自己的想法，坚持自己的原则，善于用自己的头脑思索问题，作出人生的抉择。

3. 别让他人的经验束缚自己

通过长时间的实践活动所积累的经验，有一定的启发指导意义，值得重视和借鉴，它有助于人们在后来的实践活动中更好地认识事物、处理问题。但应该认识到，经验只是人在实践活动中取得的感性认识的初步概括和总结，并没有充分反映出事物发展的本质和规律。很多经验只是某些表面现象的初步归纳，具有较大的偶然性。有的看似理由充分，实际上却片面、偏颇；有的只适用于某一范围、某一时期，在另一范围、另一时期则并不适宜。由于受许多条件的限制，无论是个人的经验，还是集体的经验，一般都不可避免地具有只适合于某些场合和时间的局限性。所以，千万不可让他人的经验成为我们思考的障碍物和绊脚石。

聪明女人要想在职场崭露头角，很重要一点就是找到一个合适的“职场教练”，并且虚心地向他学习。善于向成功者学习，这也是迈向成功的捷径。希望上面所讲的那些成功经验能够帮助你在职场中开辟一片新天地。

“秀”出你自己，赢得上司信任

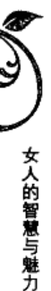
在职场中，能不能征服上司、得到上司的赏识是聪明女人职业生涯顺不顺畅的一个关键。适时地“秀”出自己，不失为赢得上司的好方法。

1. 抓住时机“崭露头角”

女性在工作中如果表现得太突出，争着出风头，往往容易成为同事排斥、怨恨的对象，也会成为上司背上的一根芒刺。这样一来，要想有一番作为，可就非常困难了。与其如此，不如抓住时机，在适当的时候说适当的话，适时崭露头角。

李颖有一个合作了很多年、交情非常好的客户，在这个客户身上，她花了很多心血，总是尽心尽力地满足客户的各种要求。在一次公司和客户联欢的年会上，她很自然地将这位客户领到了部门经理面前，让他们聊天。在聊天中，客户对她倍加称赞，告诉经理这些年来，她是如何尽责地满足他的各种要求，是如何周到地为他们服务，部门经理听后非常高兴。年会结束后，部门经理就在大家面前表扬了李颖，希望别人能多向她学习。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



从这个案例中，可以看出李颖的上司欣赏的是客户对员工提供服务方面的满意度，李颖选择的场合是联欢会，让这一点自然地从客户口中直接传递给上司，效果当然就不错了。

2. 巧妙赞美

人生就像一台戏，矫揉造作的演员永远成不了主角。想成为戏中要角，一举手、一投足都要令人有真情流露的感受，而不夹杂丝毫勉强的痕迹。同样的道理，赞美若给人矫揉造作的感觉，将不会得利，反受其害。

因此，要赞美别人，必须是自然的反应，这样才能使接受人感到高兴满意，也唯有这样才能达到你想要的效果。

不管时间，不论场所，即使自己身体不舒服或疲累，对上司也绝对不可忘记说“尊敬”的话。上司有所吩咐，一定要心悦诚服地以明快的声音和态度来应答。

当你已经“秀”出自己，让上司对你的初步印象不错以后，就该进一步加深他对你的信任和依赖。下面就告诉你几个让上司器重你、对你刮目相看的招数：

1. 帮助上司实现目标

你的使命是帮助你的上司完成他的现实目标。然而，这些目标究竟是什么？有的时候，答案简洁明了，可有时，你不得不做一点更深层次的挖掘。

2. 帮助上司解决难题

取得成功的一个重要方法是帮助上司解决难题。你为上司解决了难题，上司自然会对你印象好，对你产生好感，因此你离成功也就更近了一步。

罗婷是某学院的教务助理，她的上司李云负责学生和教职工的管理工作。极其糟糕的签到系统使学生们常常还未上课就被记名，许多班级拥挤不堪，而另一些班级却又太小，面临被取消的危险。李云承受着改进系统的巨大压力，罗婷便自告奋勇地组织攻关，负责开发一个新的系统。上司高兴地同意了她的意见。罗婷带领攻关小组成功开发出一个大有改进的系统。在之后的一次组织机构改组中，李云升任主任，随即罗婷被提升为副主任。对于罗婷开发并成功完成的系统，李云给予了高度赞扬。

由此可见，一味地埋头苦干已不能快速证明你的价值。成功是有“窍门”可言的。聪明女孩，通过恰当的方式“秀”出自己，征服上司，得到上司的信任和赏识，成功也就指日可待了。

提升能力，加快晋升

进入职场后，你会发现，女性在职场里要想得到晋升是很艰难的。在小公司还好些，在一些中型企业或者大型企业，工作一段时间后，原来渴望晋升的念头，像被迎头泼了一盆冷水，那些公司里的前辈们，正努力排好队，等着晋升。也就是说，如果你自己也加入到他们排队的行列中去，那样即使你排个十年八载，也不一定有晋升的指望。

那么，聪明女人要怎样做才能迅速得到晋升的机会呢？

1. 善于学习

要想成功，树立学习观是必要的。既要学习专业知识，也要不断拓宽自己的知识面，一些看似无关的知识往往会对你的工作起到巨大作用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 具备升职能力

如果你想升迁的话，现有的能力永远是不够的。假设你是一个普通职员，想升迁到主管位置上，那么，你现在的专业知识与技能显然不够用。你需要尽量储备与提升相应的管理才能以及熟悉相关部门的日常事务，以备将来所需。

3. 较强的应变能力

永远要记住：上司的时间比你的时间宝贵。所以，对于上司临时指派给你的工作，一定要尽快完成，千万不要让上司来催促你。接到任务后要迅速完成，然后主动汇报。这不但是个人能力问题，还牵扯到上司对你计划执行情况的考量。

如果你总是能够完成上司指定的工作，在上司心中你的执行力评价会大大提高。

4. 勇于承担责任

任何人都会犯错误，女人在职场要想不犯错误简直是不可能的。遇到难以完成的事情，争取过来做就是，表面看起来这似乎是在做不可能完成的任务，但是有困难的事情实际上也是一个机会，同时也显示了你勇于为公司、单位承担责任的决心。这其实是你表现的机会，是你的机遇。

5. 保持冷静

遇到紧急事情，发怒生气无济于事，最重要的是保持冷静。保持冷静固然不会改变局面，但是起码让你能够思考如何应对。面对任何困境都能泰然处之的人，往往是那些善于解决问题的人。

6. 有团队协作精神

个人的力量是有限的，只有发挥整个团队的作用，才能克服更大困难，获得更大的成功。管理的精要在于沟通，管理出现问题，一般是沟通出现障碍。上级要与下级沟通，部门之间也要沟通，不沟通就会产生隔阂。善于沟通的员工易于被大家了解和接受，也会被公司认可。

7. 获得前辈的扶持

从某种程度上来说，年轻人的晋升是依靠公司前辈的让步和信任所获得的。

职业女性如果能获得公司前辈的让步和信任，她的努力就会有结果，不管是素养、能力，还是升职、加薪等，都会得到快速的成长。

8. 赢得上司的赏识

虽然这是个重能力的时代，但千万不要误以为你努力工作，就能得到晋升。这种想法是很不切实际的。不管你的工作有多努力，如果没有你的上司向上面推荐，也只能是白费力气。所以你要做的就是，重视你的上司，取得他的信任与赏识，在他的心目中占有一席之地。毕竟，从人的本性方面来说，谁都愿意把机会让给一些值得信赖的朋友，而不是一些能力强的员工。

9. 保持平常心

即使你做好了上面的一切，也不一定会升职。成功需要机遇，即使一件十分简单的事情也有可能出现变化。女人要成功本来就比男人难，做好足够的心理准备并不是一件坏事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



短时间内适应工作

“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”成功不是一蹴而就的，它就像枝头上的苹果，要用信念和决心去培育才能成熟。

聪明女人，要想在最短的时间内适应工作，得到大家的认可，请谨记下述9条让事业成功的锦囊妙计：

1. 了解公司的机构和方针

当你初到一家公司服务时，你首先必须了解公司内部的机构、经营方针，以及公司的工作方法。一旦你对整个公司有了通盘认识后，那将会对你日后的工作有所助益。

2. 尽快学习业务知识

聪明女人必须有丰富的知识，这样才能完成好上司交代的工作。这些知识与在学校所学的有所不同，学校中所学的是书本上的死知识，而工作所需要的是实践经验。当上司分配给你某项工作时，你必须首先进行事前的准备，也就是拟订工作计划，无论是实际做一个计划表，还是仅有一个腹稿。总之，你需要对整个工作的进程排出日程、进度，拟订执行的方案等，如此才能提高工作效率，成为上司眼中的好职员。

3. 执行任务

（1）上司所指示的事务中，有些事件不需要立刻完成，这时应该先从重要的事情着手，并且应先将该做的一一记录下来，以免遗忘。

（2）若无法暂停正在进行的工作，以完成上司临时交办的事，应该立即提出，以免误事。

（3）外出收款、取件或购物时，要问清金额、物品数量等重要细节，然后再去。

（4）未充分了解上司所交代的事情时，一定要问清楚后再进行，绝不可自作主张。

（5）外出办事时，应负起责任，迅速完成任务，不可借机四处游逛或办私事。

4. 随时运用智慧

工作时难免会遇到困难与挫折，如果你半途而废，或对问题置之不理，那将会使上司对你的看法大打折扣，不再赏识和提拔你。如此，昔日的良好表现岂不是付之东流了？因此，随时运用你的智慧，或许只要一点构想或灵感便能解决困难，使工作得以顺利完成。

5. 做琐事时要有耐心

一位缺乏经验的女职员，自然无法期望公司将重要的责任交由她来承担。换言之，刚刚开始接手的工作往往以一般的杂务居多。这种情况对于刚刚踏入社会、雄心勃勃地准备一展才华的女性来说，极易令她们产生不满。可是无论心中有多么不乐意，也不要让这些想法溢于言表。

从公司的角度来讲，培育新人不容易，必须从基础开始，让她们一点一滴地学习工作内容，等熟练一些后，才逐渐委以重任。所以，初入职场的女孩，一定要戒骄戒躁，认真踏实地对待每一件事情。

6. 离开工作岗位时收妥资料

有时工作进行到一半，因上司召唤、客人来访，或其他原因，需要暂时离开岗位，在这种情况下，即使时间再短促，也必须将桌上的重要文件或资料等收拾妥当。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



7. 及时完成工作任务

在“时间就是金钱”的现代社会里，一个具有时间观念的女性是很受人欢迎的，尤其是在进行工作时，更要注意按时完成任务。一项工作从开始到完成，必定有预定的时间，而你必须在这个时间内将它完成，绝不可借故拖延。如果你能提前完成，那是再好不过的了。

8. 工作时避免闲聊

工作中的闲聊，不但会影响你个人的工作进度，也会影响其他同事的工作情绪，甚至破坏工作场所的安宁，招致上司的责备。所以工作时绝对不要闲聊。

9. 下班之前对一天的工作作个总结

下班前对一天的工作作个妥善的总结，有助于你理顺工作思路，并大大提高日后的工作效率。当天应进行的工作项目，对已完成的做上记号，对未完成的项目也要做到心中有数。

借助天生魅力提升职场地位

在生活中，并非每一个女人都是美女或性感女神，但可以肯定的是，每一个女人都具有天生的女性魅力，能吸引异性，也能让同性对你表示友善。魅力是一种优雅的风格，能让女人在追求事业成功的过程中获益良多。

那么，在职场中，聪明女人怎样巧用自己的魅力获得同事的喜欢、上司的器重，从而最大限度地为自己的职场提升增加筹码呢?

1. 和男同事建立友谊

让男同事注意你，甚至喜欢你，绝对好处多多。当他们喜欢上你时，你在工作上的各种困难，自然就会因为有人帮忙而获得解决。不过，不是要你没事就和男人打情骂俏，而是要你保持幽默感，脸上时时带着笑容，让男同事了解你、欣赏你的魅力。

2. 恰当的打扮，引起上司注意

如果你想大显身手，必须争取上司的支持，以及上司的上司对你的注意，现在是眼球经济时代，只有吸引了“眼球”，对你的事业发展才会有利。

如果你的上司、上司的上司都是男性，要吸引他们的注意力，除了具备扎实的专业知识和出色的工作能力之外，得体的穿着，绝对是引人注目的法宝。一件能充分显示线条美的裙子，或是略显性感的短裙套装，加上高度适中的高跟鞋、浓淡相宜的妆容，既有女人味，又不失端庄。

不过，切记：你的目的是要你的上司、你的男同事、你的客户欣赏你的穿着品位，喜欢你并认真看待你的工作能力，而不是要他们把你当作性感尤物。

3. 温柔幽默的话语，化解男性的刚烈个性

女人娇媚和温柔的特质，在面对冲突时是最好的润滑剂。当你和办公室的男同事意见不一致时，先别急得脸红脖子粗，应该保持风度，维持笑容，气定神闲，甚至可以摆出一副低姿态化解僵局。

记住，大部分男人都是吃软不吃硬的。当你摆出愿意妥协的姿态时，他往往会先软化，妥协得比你更彻底。

此外，女人应培养幽默感。因为在适当时机加入适度的幽默，不但可以化解僵局，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



可以消除双方的紧张和压力。

4. 嘘寒问暖，赢得信任

情感是联系同事关系的重要纽带。作为职业女性，要想获得不错的影响力，就要摆正位置，以诚待人、以情动人、以诚感人，加强与同事之间的交流和沟通；对待持不同意见者，不能采取高压政策，而要善于听取他人意见，广纳群言。在公司里善解人意、豁达开朗，令男性充分感受到与你共事的幸运和兴奋，各种回报将随之而来，比如邀请你做女嘉宾，参加盛大的年会；在你遇到困难时鼎力支持；他们碰上棘手问题时也乐意听取你的意见。原因很简单，你一向有亲和力，是一个值得信任的好女性、好同事。

5. 控制你的眼泪

如果你想大声哭，你有权利这么做，要注意的是，应在何时、何地、何人面前放声大哭。在适当的时候、适当的男性面前运用“泪弹”，含泪欲滴，低声哭诉，或许更能博取同情，达到自己的目的。

聪明女人如果有心要成就一番事业，千万不要被男人看穿了你的底牌。当你的身心不堪重负，悲伤、焦虑、恐惧，甚至犯罪感随之而来的时刻，请务必学习自我调节，把自己从嘈杂的思维中解放出来，帮助自己消除忧虑。要学会控制情绪和眼泪，勇敢面对失败和压力。只有这样，才能赢得男人的尊敬和同事的认可，使职场中的一切尽在掌握，为自己赢得一片蔚蓝的广阔天空。

结交男性朋友的几种方法

聪明女人要想结交男性朋友，其实并不难。掌握了以下几种方法，你的男性朋友就会变得越来越多。

1. 关心男性朋友身边的人

任何人总是关心着自己最亲近的人，男人也不例外。当他们发现别人也在关心着自己所关心的人时，大都会产生一种无比亲近的感觉。结交朋友就可以利用人们这种共同的心理倾向，拉近彼此的距离。

所以，如果你想结交男性朋友，那么首先要了解朋友的身世和社会关系，找到他最亲近的人并对其表现出关切，这样很容易让男人对你产生好感。

2. 真、善、美

虽然说这三个字听起来有些老套，但这是聪明女人维系和男性朋友的关系的特效利器。

真：即纯真、真诚、真心、真性情。比起装腔作势来，真令女人年轻而有魅力。不过真不等于完全本色，毫无修饰；不等于完全坦白，毫无神秘；不等于随心所欲，不加控制。

善：即善良、善待、善意。即使男人暂时被蛇蝎美人吸引，但所有男人都愿意找善良女人做伴侣和朋友。不过善不等于含辛茹苦，失掉自我；不等于只善待别人，还包括善待自己；不等于滥施好心，还要有自己的判断、界限与主张。

美：包括外表的美丽以及待人接物的美好等。不论爱情还是友情，两性之间的互动“美”尤为重要。美不仅是上天馈赠，更可以自己修得。有大量资质一般的女人，通过日久天长的努力而修炼成一等魅力美人。美有激励和奖赏的力量，让男人乐于为你效劳。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 善用你的幽默感

用幽默来化解紧张的气氛，很有利于聪明女人结交到男性朋友，因为男性朋友一般不喜欢拘泥小节。这里的幽默主要有两种，一种是正面的幽默，一种是贬低人的负面幽默。聪明女人，应该用正面的幽默来取代贬低人的笑话。

"急功近利"的女人难"成功"

很多女人在面对工作的时候，常常希望在最短的时间里见到成效，因此她们便用夜以继日的勤奋来实现自己的目的。殊不知，"急功"的女人难"近利"，虽然在短时间内可以拼命地工作，但是由于精力有限，又没有得到很好的休息，难免会遇到一些意想不到的事情，出现差错。

数年前，美国IMG公司聘用了一位精力充沛的女业务员，负责在高尔夫球场及网球场上的新人当中发掘明日之星。美国西岸有位网球选手特别受她赏识，她决定招揽对方加盟IMG公司。从此，纵使每天在纽约的办公室忙了12小时，她依然不忘时时打电话到加州，关心这个选手受训的情形。他到欧洲比赛时，她也会趁着出差之际抽空去探望，为他打理一些事务。有好几次，她居然连续3天都未合眼，忙着飞来飞去，追踪这个选手的进步状况等事务。

可悲的事终于在法国公开赛上发生了。照原订日程，这位女业务代表不必出席这场比赛，但是为了维持与那位年轻选手的关系，她说服主管要求到场。主管勉强应允，但要求她在出发前必须把一些紧急公务处理完毕，结果她又几个晚上没合眼。

最后，她终于乘上了飞往巴黎的飞机，但时差及重大赛事产生的压力感随之而来，这位积极能干的女士到最后已是大脑一片空白。抵达巴黎当天，在一个为选手、新闻界与特别来宾举行的宴会上，她依旧盯着那位美国选手，并且时时为他引见一些要人。当时是瑞典名将柏格独领风骚的年代，他刚好又是IMG公司的客户，也是那位年轻选手的偶像，她准备介绍他俩认识，然而，令人难堪的事却发生了。柏格正在房间与一些欧洲体育记者闲聊，她与年轻选手迎上前去。

对方望向这边时，她说："柏格，容我介绍这位……"天哪！她居然忘了自己最得意的这位球员的姓名！她实在是精疲力竭，过度疲劳使她的大脑刹那间一片空白。好在柏格很有风度，尽力设法打圆场，解决了尴尬场面，可是这位年轻选手却面红耳赤、张口结舌，心中更是难过得不得了，从此他再也不相信IMG的业务代表的真诚了。

这位女业务员一片苦心，却由于疲劳过度而造成了无可挽回的失误。她发掘的这位选手后来果真打入世界前10名，却不是IMG公司的客户了。

在工作中，这位女业务员并非不勤奋。为了工作，她几乎到了拼命的地步，可是"急功近利"的人往往"事与愿违"。勤奋地工作使她忘记了休息，忘记了调整自己，结果反而影响了工作的效果。

因此，会工作的女孩一定懂得合理地安排时间，该工作的时候工作，该休息的时候休息，这样才可能在事业上获得成功。而那些只想着勤奋工作而忘记休息的人，只想着在短时间内见到最大成效的人，最终只能走向失败。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





“拼命女必败”是真理

女人，你是否为了升职和加薪整天加班，为了工作几乎到了废寝忘食的地步？如果是这样，那么你就是不折不扣的“拼命女”了。不要以自己是“拼命女”为荣，老板们经常对那些只低头工作的人视而不见，反而对那些有想法、有创意的“懒人”更加关注。

小沫和悠悠是大学同学，虽然是同龄人，但是两人的性格和做事风格有很大的差异。小沫是一个很勤奋的孩子，做什么事情都特别认真，尤其是在工作方面，她已经到了拼命的地步。只要上司吩咐一句，她就会立刻去执行。有时候，即使下班之前已经完成了所有的工作，她还是会留下来，替别人做一些事情，一直到深夜，她才肯回家。

悠悠则是个爱玩的女孩，她常常在工作时间把所有的事情尽力做完，下班铃声一响，她立刻收拾东西回家。她的业余生活很精彩，经常会安排一些让身心放松的活动，让自己得到很好的休息。不过，爱玩的个性并没有影响她工作的质量，相反，因为经常接触新的事物，悠悠的思维很活跃，总会有一些好点子，提出一些好创意，让上司颇为满意。

看到“不努力”的悠悠能够得到上司的赏识，小沫的心里很不是滋味。小沫的努力是全公司有目共睹的：每天最早一个进公司，最晚一个离开，有时候还会把工作拿回家做。拼命地工作，让她的作息时间很混乱，这导致她的脸色越来越差，可是她从来没说过一句怨言。她相信：上天一定会眷顾勤奋的人。可是，她的这种想法并没有得到老板的认可，相反的，老板因为她的表现，开始怀疑她的工作能力了。也难怪，同样的工作，为什么别人早就做完了，只有她还留在公司，加班到那么晚呢？

对于老板的想法，小沫是不可能知道的。她一直很执着于自己的想法，但现实总是给她一次又一次的打击。同期来的悠悠已经升职了，自己还在原来的职位上，得不到任何重用。为了平复自己的情绪，她找了各种理由来安慰自己：可能是老板还想考验我一段时间吧；也许是我学历不够……但是，不管怎样想，她都没有想到，造成自己在工作上这么被动的原因，就是因为她太勤奋了。现实已经给了小沫很多教训，但是她好像一直都没办法从拼命工作的态度中转变过来，甚至于她根本就想不到，自己的困境竟然是拼命工作的态度造成的。

在生活中，很多女人与小沫的想法一样，认为只有拼命工作才能得到上司的重视，才能改变自己在工作中的地位。可是，当你拼命工作的时候，势必会只注重工作的表面，而忽略了对它深层次的思考。加班加点地工作，只会限制你的发散思维。没有了创造力，你就只能安于常规性的劳动，而无法创造出更多的价值。

所以，职场里，“拼命女必败”已经成了一条真理，不懂得创新，不懂得灵活应变的人，不管多么勤奋，都不可能摆脱平庸的命运。

为工作团团转，不如让脑筋转一转

在我们的身边，很多女人为了达到自己的目标，实现自己的愿望，就选择拼命地工作。她们每天忙忙碌碌，累得团团转，可是效果并不明显。这个时候，如果继续原来的工作方法，无疑不会有太大的成效。如果适时转换一下脑筋，换一种方法，也许就能找到成功的捷径。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很久以前，有两个名叫波波罗和布鲁诺的年轻人，他们是好朋友。他们渴望有一天能够成为村里最富有的人。他们都很聪明而且很勤奋，他们认为自己需要的只是机会。

机会终于来了。村里决定雇两个人把附近河里的水运到村广场的水缸里去，这份工作交给了这两个年轻人。他们抓起两个水桶奔向河边，一天结束后，他们把村子里的水缸都装满了。村长按每桶一分钱支付给他们酬劳。

"我们的运气真不错，这是一份不错的工作，不是吗？"布鲁诺满足地大叫。但是波波罗不同意布鲁诺的看法，他不愿意整天拎着一个木桶提水，那会让他起满手的大泡。他决心要找一个更好的办法，让河里的水流到村子里去。

"我有一个计划，咱们需要挖一个管道。"波波罗说，"这样咱们就不用一桶一桶地提水了。"

"多傻啊，我的朋友，那需要很长时间的。咱们这样提水，一周就可以买一双新的鞋子，一个月就可以买驴子，6个月就可以盖新房了。日子会过得越来越好的，没必要在那些无聊的事情上大费周折。"布鲁诺这样回答。

尽管无法与好朋友达成一致，可是波波罗并没有放弃，而是开始了自己的行动。他每天白天提水，晚上挖管道。他的工作是根据提水的量来计算的，所以开始的时候，他每天都赚不到多少钱。而他的朋友每天都能提很多水，赚到很多的钱。

转眼，一年过去了，波波罗的管道刚挖到一半，而布鲁诺已经买了驴子，拴在他新盖的两层小楼的前面。布鲁诺穿着漂亮的衣服，在酒吧里喝着酒。人们都对这个富裕的年轻人羡慕不已。

布鲁诺整天用力地运水，渐渐地，后背弯了，脚步也慢了。他开始对生活失去了激情，提水的时间远远少于在酒吧里喝闷酒的时间。这时，波波罗的管道建成了，水从管道里源源不断地涌入村子里，不管他是睡觉还是在别处游玩，都不会影响工作。他口袋里的钱越来越多。人们把波波罗称为"管道人"，认为他创造了一个奇迹。

故事中，布鲁诺整天为了工作忙得团团转，可是他的收获并没有得到提高。整日的劳累，磨掉了他的激情，使他的收入越来越少。可见，为了工作团团转，不但不会有很好的收益，反而有时效果更差。他的伙伴波波罗就找到了一个便捷的方法，为自己开辟了一条通往成功的渠道。

由此可见，整日为了工作忙忙碌碌，却不懂得创新、不懂得寻找方法的人，只会在日渐疲惫中丢掉自己的热情。只有那些善于思考、善于找方法的人，才能获得成功。

方法比勤奋更重要

成功者的经验告诉我们：方法比勤奋更重要。

今天的社会，大凡成功的人，必是重视寻找方法的人。在他们的世界里，他们相信凡事必有方法解决，而且事实也一再证明许多看似极其困难的事情，只要用心去思考，必定能有所突破。聪明女孩，要想在当今和未来的竞争中占据主动地位，就要懂得，方法比勤奋更重要，你首先要做的是找对方法，而不是一味埋头苦干。

一家世界上有名的电器公司员工待遇优厚，发展空间大，是很多年轻人向往的地方。一年，公司要招聘一名高级女职员，一时应聘者如云。经过一番激烈的比拼，A、B、C 3

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



位女士脱颖而出，成为进入最后阶段的候选人。3个人都是名牌大学的高才生，又是各有千秋的美女，条件不相上下，竞争到了白热化程度。她们都在小心翼翼地做着准备，力争使自己成为"笑到最后"的胜利者。

这天早上8点，3人准时来到公司人事部。人事部长给她们每人发了一套白色制服和一个精致的黑色公文包，说："3位小姐，请你们换上公司的制服，带上公文包，到总经理室参加面试。这是你们最后一轮考试，考试的结果将直接决定你们的去留。"3个美女脱下精心搭配的外衣，穿上那套米白色的制服。人事部长又说："我要提醒你们的是：第一，总经理是个非常注重仪表的先生，而你们所穿的制服上都有一小块黑色的污点。毫无疑问，当你们出现在总经理面前时，必须是一个着装整洁的人，怎样对付那个小污点，就是你们的考题；第二，总经理接见你们的时间是8点15分，也就是说，10分钟以后，你们必须准时赶到总经理室，总经理是不会聘用一个不守时的职员的。好了，考试开始。"

3个人立即行动起来。

A用手反复去揩那块污点，反而把污点越弄越大，白色制服最终被弄得惨不忍睹。A紧张起来，红着脸央求人事部长给她再换一套制服。人事部长抱歉地说："绝对不可以，而且，我认为你没有必要到总经理室去面试了。"A一下子愣住了，当她知道自己已经被取消了竞争资格后，眼泪汪汪地离开了人事部。

与此同时，B已经飞奔到洗手间，她拧开水龙头，撩起自来水开始清洗那块污点。很快，污点没有了，可麻烦也来了：制服的前襟处被浸湿了一大片，紧紧贴在身上。于是，B快步移到烘干器前，打开烘干器，对着那块浸湿处烘烤着。过了一会儿，她突然想起约定的时间，抬起手腕看表：坏了，马上就到约定时间了。于是，B顾不得把衣服彻底烘干，赶紧往总经理室跑。

赶到总经理室门前，B看表，8点15分，还没迟到；更让她感到庆幸的是，白色制服上的湿润处已经不那么明显了，要不是仔细分辨，根本看不出曾经洗过。而且堂堂大公司总经理怎么会仔细分辨一个女孩的衣服呢？除非他是一个色鬼。

B正准备敲门进屋，门却开了，C大步走出来。B看见，C的白色制服上，那块污迹仍然醒目地躺在那里。B的心里踏实了，她自信地走进办公室，得体地道声："总经理好。"总经理坐在大办公桌后面，微笑地看着B白色制服上湿润的那个部位，好像在分辨着什么。B有点不自在。这时，总经理说话了："小姐，如果我没有看错的话，你的白色制服上有块地方被水浸湿了。"B点了点头。"是清洗那块污渍所致吗？"总经理问。B疑惑地看着总经理，点了点头。总经理看出B的疑惑，浅笑一声道："污点是我抹上去的，也是我出的考题。在这轮考试中，C是胜者，也就是说，公司最终决定录用C。"

B感到愕然："总经理先生，这不公平。据我所知，您是一位见不得污点的先生，但我看见，C的白色制服上，那块污点仍然清晰可见啊！"

"问题的关键是，"总经理说，"B小姐，C小姐没有让我发现她制服上的污点。从她走进我的办公室，那只黑色公文包就一直优雅地横在她的前襟上，她没有让我看见那块污迹。"

B说："总经理先生，我还是不明白，您为什么选择C而淘汰我呢？我准时到达您的办公室，也清除了制服上的污点，而C只不过耍了个小聪明，用皮包遮住了污点。应该说，我和C打了个平手。"

"不！"总经理坚定地说，"胜者确实是C，因为她在处理事情时，思路清晰，善于

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



分清主次，善于利用手中现有的条件，她的问题解决得从容而漂亮。而你，虽然也解决了问题，却是在手忙脚乱中完成的，你没有充分利用你现有的条件。其实，那只公文包就是你们解决问题的杠杆，你却将它弃之一旁。如果我没猜错的话，你的'杠杆'忘在洗手间里了吧？"

B终于信服地点了点头。总经理又微笑地说："如果我没猜错的话，C小姐现在正在洗手间里，清洗她前襟处的污渍呢！"

从成功的角度来讲，两点之间最短的距离并不一定是条直线，而可能是一条障碍最小的曲线。

要找到这条曲线，需要一个时时寻找方法处理事情的头脑。思路开阔的人，总会比较容易找到这条曲线，会养成寻找方法而不惧怕困难的习惯，并且力争做到最好。

面对困难，有的人找方法，有的人找借口。聪明的女孩若要获得成功，就应该选择前者。只要你善于寻找解决问题的方法，你完全可以"快刀斩乱麻"，轻松地获取胜利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第八章 女人就应该趁着年轻赶快积累财富

会折腾的女人有钱花

很多年轻的女孩受传统的影响，认为女孩最需要的就是稳定。她们喜欢稳定的工作，不愿意接受挑战，总是安于现状，只想着守住自己现在的饭碗，从来没有考虑过寻求创新，迎接挑战。因此，这些女孩的发财梦只能是梦，她们没有那种敢于“折腾”的勇气，没有敢吃“第一只螃蟹”的魄力，所以她们很难发财。她们只能天天为别人打工，做办公室里的白领。

龙虾与寄居蟹在深海中相遇，寄居蟹看见龙虾正把自己的硬壳脱掉，露出娇嫩的身躯。它非常紧张地说：“龙虾，你怎么可以把唯一保护自己身躯的硬壳也放弃呢？难道你不怕大鱼一口把你吃掉吗？以你现在的情况来看，连急流也会把你冲到岩石上，到时你不死才怪呢。”

龙虾气定神闲地回答：“谢谢你的关心，但是你不了解，我们龙虾每次成长都必须先脱掉旧壳，才能生长出更坚固的新外壳，现在面对的危险，只是为了将来发展得更好做准备。”

寄居蟹细心思量了一下，觉得龙虾说的话很有道理。只有经历一次次的磨难，一次次地蜕变，才能成长，才能迎接更大的挑战。如果只安于现状，就永远不会成长。

每个人都有一定的安全区，你想超越自己目前的成就，就要敢于“折腾”，敢于接受挑战，不断充实自我，这样才能不断得到发展。

年轻女孩要明白，不能只为了谋生而工作，要勇于迎接挑战，其实那些让你生畏的挑战正是一些机遇。

人生短短几十年，如果平庸地活着，几十年后你的生活也不会发生什么变化，只有不断“折腾”，挑战自己，改变自己，才能给自己的生活带来活力和生机。

一位集团的年轻女老总曾说过：“人活着就一定要爱自己，一定要保持愉快的心情，没什么过不去的事，即使是天塌下来了，也会过去的。”从中我们可以看出她的坚韧与勇气。年轻女孩都要有这样一种想法：什么事只要尽力去做，肯定会有起色。

为什么有些人平凡而有些人伟大？就是因为伟大的人敢于做平凡的人不敢做的不平凡的事。生活中总是这样，只有敢于“折腾”的人、敢于变化的人，才能率先发现商机，赚到大财富。当大多数人都保守地跟在他们身后的时候，不但没了商机，就连一点小小的利润都不太可能赚到。所以，聪明的女孩，要敢于“折腾”，敢闯、敢拼、敢于改变自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要总跟在别人后面，要有自己的想法。新的时代女性就是要有钱，要有自己的想法，敢于“折腾”，才有可能发现自己的财路。

消费 vs 投资，“财”女要做精明选择

许多女性一想到把日常剩余的钱拿去做投资，就不知如何是好。大多数家庭主妇因为必须为家庭预算精打细算，所以非常了解金钱的价值和在生活中的重要性。由于男人在商业上的行为，往往使女性误以为投资理财是很复杂的事。其实，赚钱说简单也很简单，并不比其他事复杂。只要你在决定投资事宜之前，先弄清楚相关的事实与选择，咨询经验丰富的会计师或财务专家，或与其他有投资经验的人讨论自己的财务规划，然后再做决定，一定会得到比较理想的结果。此外，阅读书报上的财务资讯对投资也有很大帮助。

投资策略的选择主要受以下几方面的影响：

1. 自己的经济实力

俗话说：“量体裁衣，看菜吃饭。”家庭的经济实力决定了个人投资方式的选择。如日常结余较少的低收入家庭宜采取储蓄或购买保险的方式进行投资；日常结余较多的中等收入家庭可以采取以定期存款和债券为主，适当投资股票和期货为辅的投资组合方式；某些高收入家庭可适当涉足投资收藏等领域。

2. 丰富自己的投资知识

投资若想盈多亏少，投资者必须在专业知识上尽可能丰富自己，积累投资“资本”。同时，职业特征对个人投资方式的选择也有一定的决定作用。有的投资项目需花费较多时间和精力，这对某些从事繁忙的日常工作的职业人士来说就不适合，因为这会影响他们的工作。所以，投资还要考虑自身的知识面和职业特征，不要盲目随大流、赶时髦。

3. 投资环境及投资意图的影响

不同金融资产对客观环境的要求是不同的。比如股票、期货增值虽然比存款高，但对地理通讯条件的要求相对也较高。再如国家债券，由于一些地方还没有形成流通转让市场，期货转让就很难取得较高的收益率。所以，客观环境和条件对投资方式的影响也至关重要。

女性投资意图的不同，直接影响投资方式的选择。一般说来，低收入家庭以保全资产为目标，注重资产的安全性。如果将投资收益作为家庭的一项重要收入来源的话，那就把资产的增值性放在首要位置，同时兼顾安全性，可以选择高风险、高收益的期货等作为主要投资方式。

4. 家庭投资的一般策略

敢于投资是金融意识增强的一种表现，而善于投资、使资产既保值又增值，则是家庭投资理财的关键。

在目前人们金融知识普遍匮乏的情况下，不妨将手中的资金进行多元分散投资，这样较为稳妥，将 1 / 3 的资金储蓄，1 / 3 用于投资实业，1/3 用于购买债券、股票等，这对于普通家庭来说是不错的投资组合。

现代家庭常用的投资方式有以下几种：

（1）买房。买一套属于自己的房子，拥有自己的资产能使你感到安全、稳定。买房前做好市场调查是必要的，然而价钱不要超过自己所能负担的范围。可以利用有效率的贷款、二次贷款等方式，来创造一种长期的投资。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（2）抵押。设定抵押应该多比较，要选择那些能迅速偿还贷款的项目。如果你能自由偿还本金，则可省下很多利息。多找几家银行比较一下抵押方式与利率。

（3）创业。你可以开创自己的事业作为后盾，也能创造周转金。当你决定做什么之后，就要制订计划，并拿给财务顾问与银行经理过目。投入资金之前务必先做市场调查，且必须确认你的计划是否可行。

（4）储蓄策略。储存一笔钱作为急用经费。不管你赚多少，都要存一点进来。储蓄以定存为宜，利息收入再投入储蓄本金。你可以利用一点一滴累积的储蓄，作为紧急之用或用于特殊场合。

存钱不是开个户就行了

在传统观念里，投资理财是需要很多钱的，没有闲钱就谈不上投资理财，所以，大部分女性会以“我也很想投资理财，但是我没钱”来当作自我安慰的推托之辞。投资理财真的需要很多钱吗？当然，如果你是指将投资理财一起运作的话，那的确需要一大笔钱，但若是指投资之前的理财，就不一样了，因为理财是一阶段一阶段慢慢来的，不能操之过急，比如学会存钱就是一门很好的“基本功”。

小欣，20 多岁，单身贵族，自由撰稿人，个人格言：闲里置下忙里用。

有道是：“吃不穷，喝不穷，算计不到就受穷。”确是至理名言。小欣说她就是缺少算计，这是对钱不对人的，对人算计那是小人，对钱不算计那就是穷人了。

当初刚刚开始工作时，每月只有 200 块钱的实习工资，勉强够小欣的生活支出。而现在跳槽到这家公司，拿到月薪 4000 元的时候，一月下来，竟然还是一个子儿没剩。

这是为什么呢？小欣苦思冥想，并决定建立“花钱档案”，先做一个月的记录，将她每日每项支出都登记造册。然后，她开始分析症结所在，看看钱到底流向了何处。

结果非常明显：她每周从北京跑一趟东北看男朋友，特快列车一个来回，就是一笔不小的开销；一件衣服就花了 500 多，还是打了五折的；还有与同事泡吧花了 400 多；还有买电脑、买 MP3……

小欣终于明白了，问题的关键不在于挣钱的多少，而是欲望决定一切。挣钱少时欲望自然就小，手里攥的钱一多，消费欲马上就膨胀起来。所以，第一要点是扼住欲望的咽喉，而且宜早不宜迟，应马上实行。

然而说得容易，做着难，毕竟是多年的老毛病了，一时很难改掉。于是，小欣账上的亏空还是持续了几个月，直到得了一场大病，让小欣痛彻心扉地体验到了没有应急之需带来的严重后果。

现如今，小欣已基本上养成了算计的习惯（当然还是对钱不对人），她说，看着账户里的 money 月月增加，那感觉真好。

对很多人来说，花钱是种愉悦的享受，存钱反倒是种痛苦。可是不存钱，即使家财万贯也经不起乱花，都说“花钱容易挣钱难”，为了自己的梦想和未来，你每个月领完薪水以后，还是应该有计划地储蓄一部分吧。下面，就让我们共同来探讨一下储蓄问题。

1. 少用活期存款储蓄

日常生活费用需随存随取的，可选择活期储蓄，活期储蓄犹如你的钱包，可应付日常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活零星开支，适应性强，但利息很低，所以应尽量减少活期存款。由于活期存款利率低，当活期账户结余了较为大笔的存款时，应及时转为定期存款。

2. 定期储蓄选长期，获利相对较大

50元起存，存期分为3个月、半年、1年、2年、3年和5年6个档次。本金一次存入，银行发给存单，凭存单支取利息。在开户或到期之前可向银行申请办理自动转存或约定转存业务。存单未到期提前支取的，按活期存款计息。

定期存款适用于生活节余的较长时间不需动用的款项。在高利率时期（例如20世纪90年代初），存期要就“中”，即将5年期的存款分解为一年期和两年期，然后滚动轮番存储，如此则可以利生利，而收益效果最好。在如今的低利率时期，存期要就“长”，能存5年的就不要分段存取，因为低利率情况下的储蓄收益特征是“存期越长、利率越高、收益越多”。

3. 选择阶梯存储法

女性储蓄理财要讲究搭配，如果把钱存成一笔存单，一旦利率上调，就会丧失获取高利息的机会，如果把存单存成一年期，利息又太少。为弥补这些做法的不足，不妨试试“阶梯储蓄法”，此种方法既方便灵活，又可获取高息。

例如，假定你手中持有5万元，你可分别用1万元开设1个一年期存单，用1万元开设1个两年期存单，用1万元开设1个三年期存单，用1万元开设1个四年期存单（即三年期加一年期），用1万元开设1个五年期存单。一年后，你就可以用到期的1万元，再去开设1个五年期存单，以后每年如此，五年后手中所持有的存单全部为五年期，只是每个1万元存单的到期年限不同，依次相差1年。这种储蓄方法使等量保持平衡，既可以跟上利率调整，又能获取五年期存款的高利息，也是一种中长期投资方式。

此外，还要注意巧用自动转存（约定转存）、部分提前支取（只限一次）、存单质押贷款等理财手段，避免利息损失或亲自跑银行转存的麻烦。

4. 也可试试“利滚利”

所谓利滚利存储法又称驴滚存储法，是存本取息储蓄和零存整取储蓄有机结合的一种储蓄方法。此种储蓄方法，只要长期坚持，便会带来丰厚的回报。假如你现在有5万元，你可以先考虑把它存成存本取息储蓄，一个月后，取出存本取息储蓄的第一个月的利息，再开设一个零存整取储蓄户，以后每月把利息取出来后，存入零存整取储蓄户，这样不仅存本取息储蓄得到了利息，而且其利息在参加零存整取储蓄后又获得了利息。

只有选择好适合自己的储蓄品种，才能在储蓄这个看似没有“油水”的理财方式中最大限度获利。

不能干坐着等钱，行动才能赚到钱

一位成功学大师这样评价行动和知识：行动才是力量，知识只是潜在的能量，不积极行动，知识将毫无用处。年轻女孩如果只有赚钱的愿望，而不进行实际操作的话，那么钱对于她们来说，永远是水中倒影。

生活中，有些人想出去旅游，经过冥思苦想，终于规划好自己要上哪些景点，吃哪些小吃，路线如何，在哪里住宿，但结果往往是连家门也没跨出去，那些计划等于废纸一张，没有任何用处。一个没有行动的目标，就像挂在墙上的画一样，永远成不了现实。只有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



行动才会产生结果，行动是成功的保证。任何伟大的目标、伟大的计划，最终必然落实到行动上。不肯行动的人，只是在做白日梦。这种人不是懒汉，就是懦夫，他们终将一事无成。

有一句古希腊格言讲得好："要种树，最好的时间是10年前，其次是现在。"同样，要成为赢家，最好的时间是三年前，其次是现在。再没有别的可能了，剩下的只能是失败。所以，年轻女孩要想挣钱，就必须提早迈出自己的第一步。

20世纪70年代的一天，史蒂夫·乔布斯和斯蒂芬·沃兹尼亚克卖掉了一辆老掉牙的大众牌汽车，得到了1500美元。对于史蒂夫·乔布斯和斯蒂芬·沃兹尼亚克这两个正琢磨开一家公司的人来说，这点钱甚至无法支付办公室的租金，而他们所要面对的竞争对手是国际商用计算机公司IBM——一个财大气粗的巨无霸。他们在一个车库里安营扎寨，正是在这样一个条件极差的车库里，苹果电脑诞生了。这个电脑业的巨子迈出了第一步，日后成功地从IBM手里抢走了荣耀和财富。

如果当初这两位青年因为想到很多的困难而不动手行动的话，那么恐怕现在就没有苹果电脑了。对于未来，可能每个人都会有很多想法，有不少的想法可以说是绝妙的，但是这些想法不付诸实践，永远只是空想而已。没有人会嘲笑一个学步的婴儿，尽管他的步子蹒跚，姿势难看，有时还会摔倒。

我们之所以难以将想法付诸实践，是因为当我们每一次准备搏一搏时，总有一些意外使我们停止。例如，资金不够、经济不景气、对目前工作的一时留恋……种种限制以及许许多多数不完的借口，这些都成为我们拖拖拉拉的理由，我们总是希望等到一切都十全十美的时候再行动，而事实总是和想象不太相符，于是计划从没有付诸行动的一天，理想变成了空谈。

所以，年轻女孩要尽快行动起来，克服做事拖拉的习惯，开始犹豫的时候就告诉自己赶快行动。相信自己的能力，不论是成功还是失败都不至于后悔。不要追求完美，总想等待最佳时机，说不准你的等待会让你错失良机。

古人说得好："千里之行，始于足下。"某些人在接近人生旅程的尽头，回顾一生时，说："如果我能有不同的做法……如果我能在机会降临时，好好加以利用……"这些未能得到满足的生命，只是充塞着数不清的"如果"，他们的生命在真正起步之前就已经结束了。青春没有失败，因为我们还年轻，大胆尝试，让自己的计划一个个实现，这才是充实的人生。

早日挖出"第一桶金"

要想创业，也要先挖出自己的第一桶金。可是天大地大，第一桶金到底在哪里呢？用什么工具才能挖出第一桶金呢？

年轻女孩如果想挖出自己的第一桶金，这里送你三把有力的工具：

1. "预见尺"

女人要想创业离不开预见性。有这样一则小故事：

有两个姐妹在沙漠中旅行，个子高的是姐姐，个子矮的是妹妹。在经过了一天一夜的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



行走后，她们都口干舌燥，疲惫不堪，但是，面对一望无际的沙漠，她们还是异常艰难地前进着。

这时，姐姐发现前方有一样东西在阳光下闪闪发光，原来是先前经过这里的人留下来的一件破衣服。姐姐对妹妹说："把它捡起来吧，会有用的。"妹妹立刻反驳了一句："不就是一件破衣服吗？带上也没有任何用处。"说完，她不屑一顾地走了过去，而姐姐则弯下腰把破衣服捡了起来。

黄昏的时候，她们终于来到一个小镇，姐姐用这件破衣服换了一壶水。当她们再度进入沙漠时，口渴的姐姐开始拿出那壶水润喉，而妹妹只能眼睁睁地在一旁看着，没有一点办法。

故事中的妹妹不懂为未来做储备，只能自讨苦吃，同样的一个不懂为未来储备资本的女人是难以凭借自己的力量开始创业的。

2. "节约桶"

第一桶金大都是细水长流，点滴积累得来的。节约生财，是永远不变的真理。

本杰明·富兰克林在他所著的《财富的忠告》一书中说："生产与再生产是金钱的性质，金钱能生产金钱，而它的产物又能生产更多的金钱。记住，每年 6 美元，对每天来说是微乎其微的。正因为如此，它才会在不知不觉中被浪费掉。一个懂得金钱价值的人，可以保证让它积累到 100 美元，并把它当成真正的 100 美元使用。"

3. "流通盘"

节约是积累财富的开始，然而节约积累的钱只是"死钱"，只有用于投资才能带来更多的钱。

从前有三个姐妹同在一户大地主家做工，到了年终，由于姐妹几个表现优秀，地主各赏给他们等量的稻谷。得到稻谷后，三人对它们做了不同的处理。大姐把得到的稻谷全部吃光，她想凭她的勤快、心灵手巧，反正明年地主还会再给她的；二姐则把得到的稻谷留下一些来，以备不时之需，她想如果来年灾荒，地主拿不出稻谷，自己还有备用的；小妹把得到的稻谷留出一部分做种子，自己也种下去，第二年获得了大丰收，她又扩大生产，并且雇了许多长工，根本不用自己做工也富足有余。

三姐妹处理稻谷的方式不同，得到的结果和命运也就迥然不同。

活钱就像种子能结果一样，带来更多的财富。对此，《富爸爸，穷爸爸》的作者曾说："穷人与富人在看法上存在的极大差别是，富人关心的焦点是他的资产，而其他人关注的则是他们的收入。"

活钱就是资产，是用来投资的钱，而不是用于消费或者储蓄的钱。

资产与用于消费、储蓄的钱的差别在于：一旦一美元落进了你的资产项，它就成了你的雇员，可以一天 24 小时为你和几代人工作。一旦有了相当的资产，老板就有足够的财力开始创业了。但对资产的处理运用也应慎重，就像过日子要量入为出一样，创业也要根据资金情况量力而行，有多少钱办多少事。

女性要想创业，没有金钱资本不是问题，只要有了这三把工具，就可以为你减少在挖"第一桶金"过程中所遇到的阻力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



发挥优势，让每一分钱都“信手拈来”

在美国，有一则寓言故事一直广为流传。

为了像人类一样聪明，森林里的动物们开办了一所学校。学生中有小鸡、小鸭、小鸟、小兔、小山羊、小松鼠等，学校为它们开设了唱歌、跳舞、跑步、爬山和游泳5门课程。第一天上跑步课，小兔兴奋地在体育场中跑了一个来回，并自豪地说：“我能做好我天生就喜欢做的事。”而看看其他小动物，有撅着嘴的，有沉着脸的。放学后，小兔回到家对妈妈说，这个学校真棒，我太喜欢了。第二天一大早，小兔蹦蹦跳跳来到学校，上课时老师宣布，今天上游泳课。只见小鸭兴奋地一下子跳进了水里，而天生恐水、不会游泳的小兔傻了眼，其他小动物更没了招。接下来，第三天是唱歌课，第四天是爬山课……学校里的每一门课程，小动物们总有喜欢的和不喜欢的。

这个寓言故事诠释了一个通俗的哲理，那就是“不能让猪去唱歌，兔子去学游泳”。要成功，小兔子就应跑步，小鸭子就该游泳，小松鼠就得爬树。年轻女孩也一样，很多时候你无法取得较大的成功，不是因为你自身的能力不够，而是选择的方向发生了偏差。没有选取自己最擅长的领域，在自己不够精通的方面绞尽脑汁，结果花费了大量的时间却总难如愿。

夏菲，一个敢炒意大利老板、靠卖男人内裤创富的清华女孩，在她26岁生日时，账上已经拥有了140万元……她的创业之路因为选择了自己所喜欢和擅长的，所以水到渠成。

1998年夏菲从清华大学毕业。起初的时候在意大利SKI驻深圳分公司做翻译，这家公司无论是从工作环境还是收入上来讲，条件都是非常不错的。但让夏菲印象最深的，还是公司里那些可爱而富有朝气的意大利女孩，她们一个个穿着时髦得体，显得魅力四射。夏菲受她们的熏陶，穿着品位不断提高。这也成为她向别的领域发展的前提条件。

在一次私人酒会上，夏菲结识了深圳某电视台的节目主持人刘小姐，这位目光锐利的时尚丽人盯着她身上那套精心搭配的服装赞叹不已，并鼓励夏菲做服装生意。夏菲动心了，自己喜欢时尚，加上捕捉时尚的眼光被很多人所认同，何不开个特色服饰店呢？于是，夏菲毅然下海，开了四家时尚服饰店，靠自己的独特眼光为更多的人服务。

夏菲发挥自己的优势，不仅赚到了不少钱，而且享受了自己当老板的乐趣。

年轻女孩要想做到发挥自己的强项，首先要认识自我，了解自己的长处。那么，怎样认识自我呢？

要想认识自我，与别人比较是一种最简便、有效的途径。除此之外，还要经常与某些理想的标准比较，以自己能否达到同样的标准作为衡量成功或失败的尺度。

女孩需要跟别人交往、共处，因而别人对你的态度相当于一面镜子，你可以从中观测到自身的一些情况。比如某人若是被父母所疼爱，被师长所重视，被朋友所尊重和喜爱，大家都乐于和她交往，愿意和她一道工作或游戏，那就表示她一定具备某些令人喜爱的品质。如果她经常被大家推举主持某项工作，或是经常成为周围人求教的对象，则表明她具备某些才能，或是在某些方面超越了其他人。

还可凭借本身实际工作的成果来评定自己，由于这种方法有比较客观的事实作为依据，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所以通常以此而建立的自我印象也是比较正确的。

总之，年轻女孩要想赚钱赚得更容易，发挥强项是不错的选择。

让财富围着你转

这个世界上，很多人相信努力工作能致富，这样的想法并没有错，如果努力工作，而所得又足够多的话，确实可以致富。但现实并非如此，很多人工作之后才发现“除了工资不涨，什么都在涨”。不用说那些诸如汽车、房子等奢侈消费品，就是平常想添几件名贵大衣，买几款优质的护肤品，那价钱也足以令许多年轻的女孩们“囊中羞涩”了。因此难怪罗伯特·清崎在《富爸爸，穷爸爸》里说：穷人是为钱工作，而富人则让钱为他工作。这意味着，没有投资，你永远“钱不够花”；唯有投资，你才能“有钱，够花”。

今年28岁的李欣，可算是众多白领女性中的投资高手了。她每月的收入有5000多元。对于自己这份不错的收入，她制订了详细的理财计划，这其中也离不开一些理财咨询中心对她的帮助。现在，她的投资领域相当广泛，股票、债券都有涉足。

几年前，她看到办公室里有几位同事炒股赚了钱，于是按捺不住，也拿出1万元去证券公司开了户。那时候，她看到浙江中汇的价格不高，只有9元多，就买了1000股。想不到，打这之后，该股的价格一路上扬，最终居然使她获得了近3倍的赢利。她尝到了钱生钱的甜头，以后就一发不可收拾了。现在，每天回到家，料理完家务，她都要研究一下自己制作的现金流量账户，以确定下一步的投资策略。她还适时地通过书籍、报纸补充投资理财的知识。功夫不负有心人，她的资产不断增长。她的理财观念就是：“理财，就是要为将来做准备，以后，孩子上学以及买房子等都有可能要大笔花钱。所以，趁着现在年轻、收入高，应该早早订好理财计划，以后就不会有后顾之忧了。”

年轻女孩们，站在投资的门槛前，你是不是希望成为像李欣一样的投资理财高手呢？一起来看看理财专家为你设计的最大众化的投资搭配方式吧。

1. 储蓄 35%

从流动性来说，活期储蓄最佳。随着ATM和POS机的大量出现，活期储蓄存折+借记卡的形式使用起来非常方便。

储蓄收益虽然大幅减少，但作为保本收益，普通家庭仍可以选择。

2. 国债 30%

由于免征利息税等优惠措施，目前国债的收益率比定期储蓄要高，国债的兑现也不难，只需到银行储蓄网点办理提前支取即可。国债超过半年后，如果提前支取，不像储蓄一样按活期计算利息，而是按各个档次分段计算利息，提前支取要收取0.2%的手续费。

3. 集邮、币市 10%

时下，邮市已走出低谷，而且纪念邮票开始全部实行预订，即纪念邮票不再向社会公开零售。为此邮票市场一定还会呈现出良好势头，但邮市行情起落幅度相当大。

4. 保险 10%

投保未出“险情”时如同储蓄，出了“险情”则受益匪浅。虽说保险好处多，但现在它仍不能完全与银行储蓄相比，储蓄可以随时支取，保险则是在保值、增值的同时，在发生意外事故后才能给予赔偿。保险不能不投，也不能过量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



5. 股票 5%

从收益性来说，股票总体而言收益率较高，但股票市场风云变幻、起伏不定，风险也很大。

6. 其他 10%

投资品种还有很多，如古董、书画艺术品等，但都有各自的优点与缺点，可以根据自己的爱好，选择投资的重点与侧重点。在条件不具备的情况下不要过分勉强。

财富是累积所得，理财知识也不能一步登天。现代女性应在成功和失败的投资经历中不断总结经验，理智投资，这样，你的财富才能一点点地多起来。

股票投资，谁说只是男人的游戏

时下，参与炒股的人越来越多，炒股确实能赚大钱，但因把握不好，赔得血本无归的也大有人在。总之，炒股有风险，但风险越大，回报也越大。于是，梦想着发财、胆识兼具的人们，绝对不会错过这片施展抱负、发家致富的热土，即使一掷千金也要在此搏上一把，力图一本万利，飞黄腾达。

在这儿，你可千万别以为炒股只是男人的事，其实在股民当中，女性炒股的现象也很普遍。据英国媒体报道，最近英国财经网站 Digital Look 的调查显示，女性的投资成绩比男性还要好。专家分析，女性玩股，与男性不同的是，除了对价钱有天生的第六感，在对股价的高低判断上比较准确外，更重要的是，她们比男性多一份细心、多一点谨慎，一旦认准了理，又会多一些激情，这些特点综合于操作行为中，常常表现在对股票的历史股价、涨跌现状了如指掌，吃不准的行情不做，一旦吃准了义无反顾，这些优势恰好都是男性所缺乏的。而且大多数男性比较爱面子，好冲动，尽管有时较女性更理性，但理性得有些盲目自信，且死不认输，往往会放过稍纵即逝的机会。当然，女性也有弱点，她们对风险的承受能力要稍逊于男性，也许这是女性在多头行情中发挥得较空头行情中更出色的原因所在。

总之，女性在炒股上有自己的优势，既然男人都可以在股市中风生水起，女人怎么就不能叱咤风云？股市面前男女平等，人人都有分一杯羹的权利。既然如此，年轻女孩还是应该关注关注炒股事件，即使现在不炒股，学点炒股知识备用也是应该的。

下面为大家介绍几种股票投资的策略，希望能对你的股票交易有所帮助。

1. 顺势投资

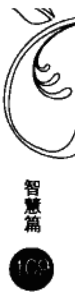
顺势投资是灵活的跟“风”、反“零股交易”的投资股票技巧，即当股市走势良好时，宜做多头交易，反之做空头交易。但顺势投资需要注意的一点是：时刻注意股价上升或下降是否已达顶峰或低谷，如果确信真的已达此点，那么做法就应与“顺势”的做法相反，这样，投资者便可以出其不意而获先见之“利”。投资者在采用顺势投资法时应注意两点：是否真涨或真跌；是否已到转折点。

2. “拔档子”

采用“拔档子”投资法是多头降低成本、保存实力操作方法之一。也就是投资者在股价上涨时先卖出自己持有的股票，等价位有所下降后再补回来的一种投机技巧。“拔档子”的好处在于可以在短时间内挣得差价，使投资者的资金实现一个小小的积累。

“拔档子”的目的有两个：一是行情看涨卖出，回落后补进；二是行情看跌卖出，再跌后买进。前者是多头推进股价上升时转为空头，希望股价下降再做多头；后者是被套的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



多头或败阵的多头趁股价尚未太低抛出，待再降后买进。

3. 保本投资

保本投资主要用于经济下滑、通货膨胀、行情不明时。保本即投资者不想亏掉最后可获得的利益。这个“本”比投资者的预期报酬要低得多，但最重要的是没有“伤”到最根本的资金。

4. 摊平投资与上档加码

摊平投资就是投资者买进某只股票后发现该股票在持续下跌，那么，在降到一定程度后再买进一批，这样总平均买价就比第一次购买时的买价低。上档加码指在买进股票后，股价上升了，可再加码买进一些，以使股数增加，从而增加利润。

上档加码与摊平投资的一个共同特点是：不把资金一次投人，而是将资金分批投人，稳扎稳打。

摊平投资一般有以下几种方法：

（1）逐次平均买进摊平。即投资者将资金平均分为几份，一般至少是三份，第一次买进股票只用总资金的 1 / 3。若行情上涨，投资者可以获利；若行情下跌，第二次再买，仍是只用资金的 1 / 3，如果行情升到第一次的水平，便可获利。若第二次买后仍下跌，第三次再买，用去最后的 1 / 3 资金。一般说来，第三次买进后股价很可能上升，因而投资者应耐心等待股价回升。

（2）加倍买进摊平。即投资者第一次买进后行情下跌，则第二次加倍买进，若第二次买进后行情仍旧下跌，则第三次再加倍买进。因为股价不可能总是下跌，所以加倍再买一次到两次后，通常情况下股票价格会上升的，这样投资者即可获得收益。

5. “反气势”投资

在股市中，在确认大势环境无特别事件影响时，可采用“反气势”的操作法，即当人气正旺、舆论一致看好时果断出售；反之果断买进，且越涨越卖、越跌越买。

“反气势”方法在运用时必须结合基本条件。例如，当股市长期低迷、刚开始放量高涨时，你只能追涨；而长期高涨，开始放量下跌时，你只能杀跌。否则，运用“反气势”不仅无法赢利，反而会增加亏损。

长线投资，要跟债券长相厮守

有人把长线投资比作婚姻中的白头偕老，细想一下，这个比喻还真的很贴切。婚姻中的白头偕老是跟自己的爱人共度一生，而理财中的长线投资是指要跟债券投资长相厮守。

相比其他投资方式，投资债券有以下几种优势：

1. 安全性高

国债是国家为经济建设筹集资金而发行的，以国家税收为保证，安全可靠。到期按面额还本，债券利率波动的幅度、速度比较和缓，与其他理财工具如股票、外汇、黄金等比较风险最低，适合保守型投资者。

2. 操作弹性大

对投资者来说，手中拥有债券，当利率看跌时可坐享债券价格上涨的差价；当利率上扬时，可将手上票面利率较低的债券出售，再买进最新发行、票面利率较高的债券。若利率没有变动，仍有利息收入。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 扩张信用的能力强

由于国债安全性高，投资者用其到银行质押贷款，其信用度远高于股票等高风险性金融资产。投资者可通过此方式不断扩张信用，从事更大的投资。

4. 变现性高

投资者若有不时之需，可以直接进入市场进行交易，买卖自由，变现性颇高。

5. 可充作资金调度的工具

当投资者短期需要周转金时，可用附买回的方式，将债券暂时卖给交易商，取得资金。一般交易商要求的利率水准较银行低，且立即可拿到资金，不像银行的手续那么多。

6. 可作商务保证之用

投资者持有债券，必要时可充作保证金、押标金。投资者以债券当保证金，在保证期内，仍可按票面利率计算。

基于上述种种优势，许多女性投资者都把目光聚集到债券身上，并且公认其为家庭投资理财的首选。那么债券投资有什么策略呢?

一般买债券可以采取买后持有到期的策略，也就很少会输。由于市场中的投资机会比比皆是，市场上有大量随时交易的债券，于是积极买卖的愿望就产生了多种债券投资结构和策略。

1. 积极炒买炒卖的策略

积极炒买炒卖又可以分为预期市场走势决定买卖和利差投机策略两种：

（1）预期市场走势决定买卖。优选债券，如预期将要降息，那么进入中长期债券，因为降息会使债券价格几倍于降息幅度增长；相反，预期将会升息时则躲进短期债券中，在升息过程中逐渐进入中长期债券，直到利息最高点进入长期债券。投资者采取这种投资策略的时候，需要市场分析信息和理论知识。

（2）利差投机策略。有的时候市场上会出现一些不规则现象，同样信誉等级的债券也存在着赢利率的差别。积极炒买炒卖、补缺拾遗是利差投机策略的特征，当经济看好时，可以忽略一点信誉去追逐利差；反之，宁可放弃高利而躲进一流信誉债券中。这是因为债券市场天天交易，由于供求关系、市场走势、反常现象等因素，都会出现投资机会。近来长中短债券的赢利率差距很小，这时，在赢利几乎相同的情况下，选中短期就更安全。然而，你若认为已开始降息，也可以尝试进入中长期债券。

2. 均衡策略

均衡策略又分为多种期限综合法和反向互防策略两种：

（1）多种期限综合法。这种投资策略的特点是按照比例买长、中、短各种期限的债券，以对抗市场预期的错误和达到先期计划的未来赢利，长期下来是一个赢利均衡的结果。

（2）反向互防策略。按照利率变动对价格影响的规律，把风险大而赢利可能大与风险小而赢利小的债券结合起来进行组织投资，这是一种互防互利求得计划终值的方法。

3. 以不变应万变的策略

以不变应万变的债券投资策略可以分为持有到期策略和指数化债券结构两种投资方式。

（1）持有到期策略。由于债券具有到期本利取回的特点，投资者可以用这种方法获得市场发展的客观大势平均结果，其特点是买中期债券获得中期的效益，买长期的获得长期的效益，但必须持有到期才能避免风险，实际上这正是大众买债券的方法。

（2）指数化债券结构。其操作方式近似于指数股市基金的形式，债券的买卖持有根

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

据某个重要的债券市场指数综合操作，以求得买一个市场客观大势，避免积极操作方法中个人“天才”的疏忽和不足。

现实中的投资过程，要针对实际情况选择合适的策略。

悄悄做个“小店财主”

对于年轻女孩来说，人生刚刚开始，要想自己创业，手中没有足够的资金，怎么办？或许你可以向美国的小生意者取取经。

几年前，从上海移民到美国的赵娜因为找不到理想的工作，手中的资金又十分有限，就打算自己做生意。“白手起家”对人生地不熟的赵娜而言太困难，于是有人建议她购买现成的生意。

按那时的行情来看，如果想买一家每周营业额在5000美元左右的街角便利店，大约需要3万～4万美元，可是当时赵娜手中只有1万美元，这点钱只够她找一家目前生意不好，但有发展潜质的店。

不久，她便如愿以偿。赵娜的眼光很独到，觉得一个小店是否有发展潜质，关键是看其生意不好是否因经营不善所致。有些便利店因为附近有太强的对手，所以营业额无法上去；有些店是因为品种不对路或者太陈旧，或者店面太脏、太乱，造成生意不好，这样的店就有做好生意的潜力。另外，有些店处于正在发展中的地区，比如说周围正在造新的住宅群等，也是将来生意额可能增加的重要参考标志。

经营了一年半以后，赵娜便将她的街角便利店出售了。当年她买进这家店时，每周的营业额只有1000多美元，而经过经营整顿之后，卖出时每周的营业额已上升至3500美元左右，结果以4万美元（不计存货价）卖出。在一年半的时间内，赵娜赚了3万多美元，且在这一年半中，她每月还有一定的营业收入。

此事给了赵娜很大的启发，她觉得倒腾生意显然比自己经营小生意赚钱容易得多。接着她又以3万美元买进一家同样性质的便利店，两年后以6万美元卖出。期间她还用1万美元在一个新开发的地区开了一家街角便利店，一年多后又以4万美元卖出。在短短的8年中，她转手的便利店共有6家，所取得的利润很可观。

赵娜的经历告诉我们，做这类转手买卖小生意的生意，关键是眼光要准，看准是将来可以升值的生意再下手，否则买下一家生意不好且无发展前景的店，不要说日后脱手难，每天苦撑着也不好过。当然，商业眼光并非天生的，看多了经验自然就有了。对于没有买卖过小生意的人来说，只要对几十家同类型的小生意进行考察，分析生意好的店之所以生意好的原因，生意差的店又是哪些因素造成的，慢慢积累经验，商业眼光就自然形成了。

从这里我们也可以看出创业有时并非要“白手起家”，在西方国家，购买现成生意是创业最常见的方法之一。一些企业家往往是靠企业的兼并收购而在相当短的时间内发财的。

小生意有两个显著的优点：

1．稳定

小生意不像房地产，受市场行情的影响很大。即便是在房地产市场非常低迷时，它也仍能保持相对稳定的状态，投资人也不至于受市场行情的冲击而亏本。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 灵活

有的投资人只想经营每周五天工作日的生意；有的投资人想经营晚上的生意，白天的时间可以自行支配，这样一来既能照顾小孩儿，又不影响工作。对于女性来说，小生意更可行，这样不仅可以有钱赚，还能快快乐乐享受生活。

需要注意的是，购买小生意时最好选择小生意经纪人，这种经纪人不仅能帮助客户规避风险，其专业的指导和实际操作的经验更能使投资人节省大量的时间和省去不必要的开支。

由此看来，没有多少钱也是可以创业的，只要有创业的想法，你就可以做一个“小店财主”，通过小生意融资，之后逐渐锻炼自己，让自己成为一个富婆。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第九章
最适合女人的投资

不同时期，理财方式各有不同

女人天生会理财，身为女人似乎永远对钱有着天生的敏感，从小就会精打细算，勤俭持家。不像男人粗枝大叶，会朋友请客吃饭，购买各种电子产品，花销如流水。女人总会从一些小地方节省下“银子”，比如随身携带各种购物券、积分卡、打折券，跑断腿也要货比三家，或者寻找便宜的网络代购。

20 岁的你，也许正在憧憬着属于自己的温馨甜蜜的小窝；30 岁的你，也许正经营自己蒸蒸日上的事业；40 岁的你，也许已经从容淡定宠辱不惊。但是，无论身在何时，我们都无法不面对一个现实，那就是随时随地要花钱，也因此，女人要想给自己一个美丽自信的微笑就要为自己积累一笔财富。女人有钱，不光是为了追求享乐、为了拥有名牌包包，而是要找回自己，为了有能力爱自己，也有能力爱别人。懂得理财拥有财富就可以不必当金钱的奴隶，就能决定自己的生活质量，只有这样，人生才会由自己做主！当然，绝对不能为了金钱而不择手段。

女人懂得理财，人生就由自己掌控。女人在不同的家庭在不同的时期对生活、工作的目标可能会有较大的不同，根据自己所处的不同年龄段，结合风险偏好、风险承受能力、收入、家庭情况等，确定合理的理财预期与生活方式。最为核心的是，一定要确定合理的理财目标，不要盲目地把理财当作赚钱的手段。不同年龄阶段的女性朋友们首先要认清自己在每个时间段通过理财来实现什么。

成为小富婆其实并不难，明确了自己的生活方向，确定了自己的理财目标，然后只需要按部就班地坚持做下去就可以。不同阶段的女性追求的重点不同，就像有些女性在二十几岁时渴望通过良好的工作表现实现自己的价值，在快 30 岁时就希望自己能够通过学习拥有知性美。

根据人生各个阶段的不同生活状况，我们如何在有效规避理财活动风险的同时，做好人生各个时期的理财计划呢？一般情况下，女性理财的过程要经历以下 6 个时期：

1. 单身期：工作——结婚前（2 ~ 5 年）

理财顺序：节财计划—资产增值计划—应急基金—购置住房。

理财重点：该时期没有太大的家庭负担，精力旺盛，但要为未来家庭积累资金，所以，理财的重点是要努力寻找一份高薪工作，打好基础。可拿出部分储蓄进行高风险投资，目的是学习投资理财的经验。另外，由于此时负担较轻，年轻人的保费又相对较低，可为自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己买点人寿保险，减少因意外导致收入减少或负担加重。

投资建议：可将积蓄的 60% 投资于风险大、长期回报高的股票、基金等金融品种；20% 选择定期储蓄；10% 购买保险；10% 存为活期储蓄，以备不时之需。除了物质上的投资，还需要给自己投资化妆品、服装、知识，为自己的青春保鲜，使自己具有更大的价值。

2. 家庭形成期：结婚——孩子出生前（1 ~ 5 年）

理财顺序：购置住房—购置硬件—节财计划—应急基金。

理财重点：这一时期是家庭消费的高峰期。虽然经济收入有所增加，生活趋于稳定，但为了提高生活质量，往往需要支付较大的家庭建设费用，如购买一些较高档的生活用品、每月还购房贷款等。此阶段的理财重点应放在合理安排家庭建设的费用支出上，稍有积累后，可以选择一些风险比较大的理财工具，如偏股型基金及股票等，以期获得更高的回报。在有了 孩子后，可以为孩子买一份保险，以避免孩子在成长过程中的风险。

投资建议：可将积累资金的 50% 投资于股票或成长型基金；35% 投资于债券和保险；15% 留作活期储蓄。

3. 家庭成长期：孩子出生——上大学（9 ~ 12 年）

理财顺序：子女教育规划—资产增值管理—应急基金—特殊目标规划。

理财重点：家庭的最大开支是子女教育费用和保健医疗费等。但随着子女的自理能力增强，父母可以根据经验在投资方面适当进行创业，如进行风险投资等。购买保险应偏重于教育基金、父母自身保障等。

投资建议：可将资本的 30% 投资于房产，以获得长期稳定的回报；40% 投资股票、外汇或期货；20% 投资银行定期存款或债券及保险；10% 是活期储蓄，以备家庭急用。

4. 子女大学教育期：孩子上大学后（4 ~ 7 年）

理财顺序：子女教育规划—债务计划—资产增值规划—应急基金。

理财重点：这一阶段子女的教育费用和生活费用猛增。对于理财已经取得成功、积累了一定财富的家庭来说，完全有能力支付，不会感到困难，因此可继续发挥理财经验，发展投资事业，创造更多财富。而那些理财不顺利、仍未富裕起来的家庭，通常负担比较繁重，应把子女的教育费用和生活费用作为理财重点，确保子女顺利完成学业。一般情况下，到了这个阶段，理财仍未取得成功的家庭，就说明其缺乏致富的能力，应把希望寄托在子女身上，千万不要因急需用钱而盲目投资。

投资建议：将积蓄资金的 40% 用于股票或成长型基金的投资，但要注意严格控制风险；40% 用于银行存款或国债，以应付子女的教育费用；10% 用于保险；10% 作为家庭备用。

5. 家庭成熟期：子女参加工作——自己退休前（约 15 年）

理财顺序：资产增值管理—养老规划—特殊目标规划—应急基金。

理财重点：这期间，由于自己的工作能力、工作经验、经济状况都已达到了最佳状态，加上子女开始独立，家庭负担逐渐减轻，因此，最适合积累财富，理财重点应侧重于扩大投资。但在选择投资工具时，不宜过多选择风险投资的方式。此外，还要存储一笔养老金，并且这笔钱是雷打不动的。保险是比较稳健和安全的投资工具之一，虽然回报偏低，但作为强制性储蓄，有利于累积养老金和资产保全，是比较好的选择。

投资建议：将可投资资本的 50% 用于股票或同类基金；40% 用于定期存款、债券及保险；10% 用于活期储蓄。但随着退休年龄逐渐接近，用于风险投资的比例应逐渐减少。在保险需求上，应逐渐偏重于养老、健康、重大疾病险。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 家庭稳定期：退休以后

理财顺序：养老规划—遗产规划—特殊目标规划—应急基金。

理财重点：应以安度晚年为目的，投资和花费通常都比较保守，身体和精神健康最重要。在这时期最好不要进行新的投资，尤其不能再进行风险投资。

投资建议：将可投资资本的10%用于股票或股票型基金；50%投资于定期储蓄或债券；40%进行活期储蓄。资产比较丰厚的家庭可采用合理节税手段，把财产有效地交给下一代。

不同时期，理财方式各有不同。作为女性朋友，在不同阶段需要有所侧重，根据不同时期的理财重点，选择适合自己的理财方式，早日打造自己的黄金梦，使自己成为名副其实的小富婆。

30多岁：初为人母，做好家庭保险规划

30多岁似乎是女性人生最辛苦的阶段，基本上有了自己的家庭，拥有或者即将拥有自己的孩子，人生重心由工作转到家庭。

她们刚刚开始规划自己的人生，钱财上离“月光”不远，但已经不再是随心所欲、大手大脚地花钱。计划已经被放在生活中重要的位置，也开始关心自己的未来。在家庭中和老公会更加注重理财投资的重要性，多数有计划的女性和老公在这个年纪里开始买保险，费用不贵也能获得不错的收益率。许多关于投资的理念和实践经验都来自于这段时间的积累。

作为家庭中的一分子，30岁的女性同男人一样开始步入“上有老，下有小”的人生阶段，需要和自己的老公一起担负起家庭的重担。这个时候，你必须考虑的事情是：先把自己保障好。养老保险、医疗保险这两项内容是不可或缺的。想象一下你的下一代将要面临一对子女养4个老人的境遇，估计你也不忍让自己的宝贝有这么大的负担。

家住广州的刘女士结婚3年，年收入15万元，房贷2000元/月。今年刚喜得贵子，觉得家里经济还宽裕，她和丈夫打算给儿子买一份保险，于是找到一个理财顾问咨询看看该选择什么样的保险品种。

真是不咨询不知道，一咨询吓一跳。原来保险里面还有这么多学问，理财顾问告诉他们如为小孩投资教育金，另外附加一份综合性意外住院医疗险，可以包含所有意外住院医疗事故的报销；家庭保险应该以家庭经济支柱一方为主，配重大疾病保险；女性可以配养老或重大疾病保险，当然具体要看每个家庭的经济情况；家庭交保费不超过全家年收入的20%，否则将会影响家庭收支。

当新生命出生后，孩子就自然成为了家中关注的重点，孩子的教育费用成为家庭的主要支出。从孩子出生到上幼儿园，生活费、玩具、衣服等很多生活基本费用，按大城市的平均水平算起来有2万元。3岁小孩上幼儿园，按大城市的标准幼儿园每月托管费是600元；7岁上小学，小学每学期学费约250元，一共12个学期；初中6个学期，按每期450元计算，再加择校费10000元；高中6个学期，每期650元；如果顺利升入一所中等消费的大学，每年需7000元学费，要读4年。生活费，中小学按每月300元计算，大学按600元计算；图书费、上网费，中小学每年200元，大学每月100元。所以算起来孩子上学20年，得花掉128000元之多。加上上学之前的20000元，总共148000元。这只是保守算法，还没有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



考虑孩子求学过程中生病、转学、留级、以及大学读完后的继续深造等费用。

面对巨大花销，初为人母的你需要提早做好打算，提早下手准备孩子的教育花费。同时因为孩子年龄较小，在成长过程中面临很多未知的风险，给孩子买一份保险是一种不错的选择。

保险是指投保人根据合同约定，向保险人支付保险费，保险人对于合同约定的可能发生的事故因其发生所造成的财产损失承担赔偿保险金责任，或者当被保险人死亡、伤残、疾病或者达到合同约定的年龄、期限时承担给付保险金责任的商业保险行为。

购买保险是为了能够给自己和亲属的人身和财产提供一种保障，也是减少突发事件带来的损失的一种方式。但在很多人心里，保险是被忽略的，原因有以下几种：首先，很多人买了保险却几年甚至十几年都没用上，只是白白投钱；其次，小病小灾的上医院看看就行了，大病又不一定轮到自己；最后，现在市场上很多保险推销人员的推销方式让人反感。

不要以为保险只是个“稻草人”，觉得它对你没有什么意义。其实孩子就像个脆弱易碎的瓷娃娃，本身抵御风险的能力就低。众所周知，当前医疗费用很高，可是一些重大疾病和意外事件发生时，不去医院根本不可能。面临高额的费用，连收入较高的家庭也会一筹莫展。此时，保险的作用就体现出来了。首先，它能够帮你报销一部分甚至全部医疗费用，减轻了你的经济负担。其次，它能够帮你减轻生活的压力，从而充满信心地面对一切，至少在精神上你不用再为大数额的钱而担心，可以一心关注要解决的问题。

在关键时刻，尤其是在孩子面临一些突发的重大疾病时，保险就是家庭最好的经济保障。那时，钱代表的不仅仅是一个符号，而是健康甚至生命了。为了保证你的幸福生活，保证自己和家人的安全，提高生活状态的安全度，你应当静下心来，仔细考虑一下保险。

如今的社会，保险已经不仅仅是一种人身或财产的保障，同时也是一种投资方式。因此，在接触保险之前，你需要掌握必要的保险知识，这是你高效、顺利地进行保险投资的基础。

40 多岁：有老有小，重点管理教育和生活费用

40 多岁的人才是参与投资和理财的主力军。这个年纪的人才真正有了可以控制的多余资产。经过了从 20 岁到 30 岁的积累，40 多岁的人已经知道如何控制自己持续不断的购物欲望，并且保留实力逐步投资。

肖女士今年 43 岁，丈夫 44 岁，他们在同一个镇工作。儿子今年 14 岁，和奶奶一起生活，她和老公每年大概回家两次。她的月工资 3900 元 / 月，预计下半年还有 500 ~ 800 元的涨幅，年终奖大概有一个月工资。丈夫的工资 2000 元 / 月，用于维持日常开支及每月寄 500 元给儿子。肖女士一家在长沙郊区有一套住房，单间三层，简单装修，目前空着。支出情况：房租加水电费 400 元 / 月，生活费及其他费用全部由丈夫的工资来支付。每月需要给双方父母 500 元的赡养费。

肖女士是个有计划的人。儿子马上上初中了，学习成绩不错，她想平时省吃俭用希望在生活上多省出一点，利用这两年把儿子以后上大学的钱先攒出来。

随着社会的不断发展，离开家乡寻求更好发展机会的年轻人随处可见，像肖女士目前的家庭财务状况也比较具有代表性：家庭收入不高，但所承担的责任却较为沉重——上有父母双亲需照料，下有上初中的儿子，作为家中的“中流砥柱”，肖女士所考虑的保障和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



理财问题很有现实意义。

以理财“金字塔”结构来分析，肖女士的家庭财务状况是缺少了关键性的结构，即没有保险作为基础，且理财手段单一。在这个生命周期和年龄阶段，应该说大部分人房子有了、车有了，可能面临的更大问题是子女教育，比如子女大部分是上小学、初中、高中，甚至以后要上大学。40 岁到 50 岁之间，面对的是孩子教育问题和子女往哪去培养的问题。

孩子上学之后，花钱的重头戏也开场了。在“e 度教育社区”的论坛里，家长们一致认为，择校费和培训班这两项花费，就几乎要了自己的老命。要上民办小学、民办初中，那每年的学费都要过万元，相当于上大学。如果孩子功课不好请家教，一年的家教费用又是数千元乃至上万元。在孩子出生后，就通过教育储蓄或者是基金定投的办法，为孩子储存未来的教育基金。假如每月定投 500 元购买指数基金，18 年可以为孩子累积 30 万元的教育基金。

对孩子教育费用的定投可能在短时间内收获有限，需要经过几年不等的时间才能看到投资回报。家里的钱哪里来？除了需要你和老公努力赚钱，还需要你这“主内”的家庭主妇充分发挥自己的资源优势，管理好家庭生活费用，在“开源”基础上为家庭成功“节流”。

首先，要想节省开支第一步就是要削减预算，减少购物的次数和数量。购物是家庭最主要的消费方式，也是很多主妇热衷的活动。然而要想控制家庭支出，首先就是要削减购物的预算，尽量少去商场和超市，不论是给家人还是给自己购物，都应该减少，尤其是那些重复性的购物消费，最好一个月只去一两次超市。

其次，在家里也要督促家人养成节俭环保的好习惯。以水为例，通过循环多层次利用，就可以节省不少，一盆水可以先淘米，再洗菜，然后冲马桶；同时也可以对家中的冲水马桶和洗手台进行小改造，比如说在固定容量的马桶里放入一瓶水，就能减少每次冲水量。只要适当地改变一下小习惯，长期坚持下去就能节省下一笔不小的钱，既环保又省钱，何乐而不为？

处于 40 多岁这个年龄段的女性，我们看到随着心智的成熟，这个时候的理财观念和理财的规划性更具理性化，这个时候她要求一夜暴富的心态已经没有了，反而更追求的是一种相对比较稳定的理财方式。作为家里的“财政主管”，主妇如果能够花点心思对家庭经济开支进行合理的控制和安排，家庭日常支出就会逐步降低，在“节流”基础上为孩子选择一定的教育基金投放，就能够成功地免去日后家庭开支的后顾之忧，扁担两头重的日子将不复存在，惬意生活将随之而来。

50 多岁：扩大投资，避免风险

50 岁以上的女人在进行个人的理财规划时，多以稳重保守为主。

很多人在 40 多岁的时候就已经开始认真地考虑退休的问题了，比较乐观的人期待着自己可以在 50 ~ 55 岁就开始享受退休生活，有些高收入女性已经发现自己的退休基金在退休的时候会过百万，为了减少不必要的纳税而开始尝试其他的退休积累计划。她们会有很强的主见，从选择投资的产品以及投资策略来讲，这个年龄段的人一般都会选择年收益率比较平稳的一些产品。

张秀芬，某企业职工，已经 53 岁的她在理财时更偏重国债、基金、存款等一些安全性较好的产品。每到发行国债，张秀芬总是一大清早就前往银行排队或是咨询。自从开始自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己的理财生活以来，张秀芬已经养成了每天收听、观看、阅读新闻的习惯。

2008 年，在一位朋友的提醒下，张秀芬突然萌发了理财的想法。由于自己的理财知识比较少，她在咨询了朋友的意见之后，首先尝试了国债回购业务。通过这种风险较小的业务，她每次操作都能够获得一部分收益。虽然张秀芬将这些收益称之为“小钱”，但这些“小钱”的收益已经远远高于存款利息了。

在尝到甜头后，张秀芬开始从各种渠道了解银行发售的理财产品，并逐渐接触到了基金。她最先购买的是货币基金，这种基金也是各种基金之中风险最小的一种产品，但其收益已经大于国债回购了。随后，张秀芬认识了一家银行的客户经理，并逐渐接受了偏股型基金。2009 年，张秀芬购买了国内一家大基金公司发售的偏股型基金后，仅仅用了一个月的时间，就获得了 12% 的收益。紧接着，她又进行了几次“换手”，每次都能获得 10% 以上的收益。

像张秀芬这样，很多 50 多岁的女性在退休之后，一般都会有一些存款或退休金养老。趁着退休后有大把的时间可以利用，她们应该树立理财的新观念，不能仅仅将钱存在银行里使其处于“退休”状态，而要选择适合自己的“以钱生钱”的理财渠道。

投资目标的选择上必须以低风险的基金产品为主要考虑对象。中高龄女性在这个时期的投资则要首先考虑稳妥，理财产品应选择那些货币基金、国债、人民币理财产品、外币理财产品等。就像上面案例中的张阿姨选择购买国债和基金就是一个很好的选择，风险小又能使原先积累的财富实现保值增值。

目前市场上的投资品种很多，但各投资品种收益有高低，风险也有大小。其实所有的理财产品都存在一定的风险，中老年女性在投资理财中应清楚地认识到这一点，并且把握一条基本原则，就是安全投资，防范风险。退休后的老年人理财，可从以下两方面进行：

1. 选择适当的储蓄品种

老年人不要把退休金都放在家里或者都存成了活期储蓄，要选择适当的储蓄品种让自己的利息最大化，如可以通过零存整取的方式增加利息收益。以中国邮政储蓄银行为例，2011 年一年期零存整取的利率是 3.25%，活期储蓄利率为 0.5%，两者的收益相差 2.75%。一般可以和银行约定每月自动将退休金划转到定期账户中。

2. 选择货币市场基金

和储蓄相比，货币市场基金具有一些优点：一方面，持有货币市场基金所获得的收入可享受免税政策。另一方面，对于收益稍高的银行定期储蓄来说，储户急需用钱时往往不能及时取回，能随时存取款的活期储蓄税后利息又极低。而货币市场基金却可以在工作日随时申购、赎回，一般情况下，申请赎回的第二天就可取到钱，收益率一般也要大于一年期定期存款。

年龄一大，人们就会体现出对生命的担忧，追求更高的生活质量，避免自身疾病的发生。所以说，50 岁以上的人是最想买保险的人。曾经有位资深的保险顾问问过一个问题：什么时候买保险最划算？答案是：临死前一天。今天签字，交一个月的保费，几百块，明天就出事，赔偿 50 万元，有多好。这些在年轻时认为不重要甚至于不屑一顾的事情在这个阶段来了个大转弯。没买过寿险的，赶紧买，因为身体状况越来越差，恐怕许多保险公司都不肯再给你普通等级的价格；没买过大病保险的赶紧买，因为看病的可能性越来越高；没买退休基金的赶着买，因为退休的日子近在眼前，手里却没有一些可以“傍身”的武器。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



由于此时家庭的收入存在，但与前几个阶段相比，女性在精力与心理承受力上都有所下降，在个人财产管理中会把“风险”当作一个关键的因素来考虑。由于女性生理的特点，在步入中年甚至更早的年龄阶段，妇科疾病就陆续找上门来，购买有针对性的女性医疗保险必不可少。

对于女性来说身体健康十分重要，因此必须进行健康投资。面对随时可能发生的疾病，一定要做好先期投入，购买一份保险很有必要。这既可以增加自己的风险抵抗力，也能减轻儿女的经济压力。同时，还可以选择定期购买一些老人健康保健品，用以保养身体。另外，还可经常出门短途旅游和参加适当的健身活动。

女性的理财方案，应结合家庭状况和人生阶段分步骤具体实施，比如可将每月收入采取“三三三”分配的原则，即 1/3 作为日常开销；1/3 进行定期定额投资开放式基金；最后 1/3 用于储蓄以备不时之需。总体来说，应该从健康医疗、子女教育、退休养老等方面，为自己做理财规划，如：可以参加银行的教育储蓄，购买医疗保险。如果参加炒股、买卖外汇等风险性投资，建议资金不宜超过家庭收入的 1/3；购买保险，目前比较通用的定律是拿出年薪的 10% 用于缴纳每年的保费。

60 多岁：健康第一，保本为主

健康是人类最大的财富。疾病带给人们的除了心理、生理的压力外，还会面临越来越沉重的经济负担。有调查显示，77% 的人们对健康险有需求，尤其是对 60 多岁的女性朋友来讲更是如此。女人进入 60 岁的门槛，很快会发现本来还算健朗的身体新陈代谢的能力越来越差。60 多岁的女性不会像以前那样看重钱财，钱再多也不多的观念已经在她们身上消失，基本上只要够花成为了她们新的金钱观。

取而代之是 60 多岁女性对于身体的重视、健康的重视。相比于金钱，她们更渴望有一个好的身体。体现在个人理财方面，就是她们对既有财富的保值上，保本为主。风险系数较大的股票逐渐不再是她们的选择，在以稳定为前提下进行储蓄保证自己既有财产的基础上，她们把目光转到健康保险上——预防发生的风险，避免因为疾病造成的财产损失。

李阿姨 60 岁，刚刚从广州一家大型企业退休，每月的退休金为 3000 元，老伴 63 岁，在小区附近开了一家小卖部，每个月赢利 2000 元左右。儿子已自立门户，自给自足。

因为是老广州人，李阿姨一家在越秀区有一套 25 年楼龄、一室一厅的楼梯房，目前在出租中，月入租金 1500 元，若转卖价钱大概为 60 万元。此外，她和老伴自住一套市价 150 万元的小区电梯楼。李阿姨和老伴生活非常简朴，每个月开销不大。

李阿姨和老伴目前有存款 20 万元，其中 10 万元为定期存款，此外购买了 5 万元的国债。老伴希望能早日真正退休，停掉小卖部的生意，希望目前的积蓄能够有稳定的回报，让下半辈子衣食无忧。

投资理财是一门学问，有着许多“说道”，尤其是在“实战”过程中，更须科学而谨慎。步入 60 多岁的年纪，女性理财也有诸多学问：

1. 多元化投资，切忌把鸡蛋放在一个篮子里

到了 60 多岁，很多人手里的积蓄不是很多，这部分钱多半又是养老用的，投资时一定要慎重。在投资理财时，最好采取多种方式和渠道，将手中的有限资金进行科学分解，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能把全部积蓄都投在一个方向，压在一个“宝”上。

2. 选择稳健型理财产品

应该说，这时候女性朋友手里的钱都是多年辛辛苦苦攒下的积蓄，不能在理财时“豪掷”。老年人承受能力差，加之身体健康方面的原因，最好不要把积蓄投向风险性大、起伏波动频繁的投资渠道。应选择那些稳妥、保险、稳中有升的投资渠道。那些高风险的理财渠道，不论赔赚，对于她们来说，都是赔——赔的是心情，赔的是健康。

3. 选择自己的风格，不要效仿他人

一些老年人理财时，常常摇摆不定，于是便求教于他人，任由他人“指点迷津”。其实，这种做法并不可取。老年人理财，虽说不能我行我素，但也要有自己的主见。每个老年人的经济基础情况不尽相同，“一刀切”只能是“削足适履”。在理财时一定要坚持自己的风格，不受外界的左右，更不要受所谓“理财高人”的指点和蛊惑。

4. 要多听多看，多渠道获得信息

在理财时，年长的阿姨们也要勤跑理财机构。比如银行、证券公司、房地产开发公司等，多方打探消息，及时掌握理财的发展动向和出台的最新政策。

60多岁的阿姨大多数生活节俭，但是切忌过度节俭。“没有投资就没有回报”、“小处节省，大处浪费”，还有许多家喻户晓的谚语都反映了错误的节约不仅无益反而有害的常识。

懂得投资理财的人，不会以心智的发展和能力的提高为代价来拼命节约，因为这些都是你事业成功的资本和达到目标的动力，所以不要因此扼杀了你的创造力和“生产力”。要想方设法提高你的能力和水平，这将帮助你最大限度地挖掘潜力，使你身体健康，从而感受到无比的快乐。

英国著名文学家罗斯金说：“通常人们认为，节俭这两个字的含义应该是‘省钱的方法’；其实不对，节俭应该解释为‘用钱的方法’。也就是说，我们应该怎样去购置必要的家具，怎样把钱花在最恰当的用途上，怎样安排在衣、食、住、行，以及教育和娱乐等方面的花费。总而言之，我们应该把钱用得最为恰当、最为有效，这才是真正的节俭。”

对于上了年纪的女性来说，赚钱是第二位，健康才是最重要的。除了进行适当的储蓄、国债投资，60多岁的女性需要购买一份适合自己的健康保险。但是健康险包括哪些险种，又应该如何购买，不少人对此仍旧懵懵懂懂。以下是为你如何购买健康险提出一些建议：

在购买保险以前，先是需要确定自己的保险需求。根据自己的需求大小做一个排列，优先考虑最需要的险种。一般情况下，保险公司都会根据人们日常生活中的6大类需求来设计保险产品，分别是投资、子女、养老、健康、保障、意外。以健康需求为最而购买保险以前一定要首先确定自己或家人将来要面临的医疗费用风险。

江女士已步入不惑之年，生活稳定，工作也渐入佳境，两年前为自己投保了缴费20年期的人寿保险，并附加了个人住院医疗保险。今年年初，江女士身体不适，去医院检查发现患有再生障碍性贫血。经过几个月的治疗，病情得到了控制，医疗费用也及时得到了保险公司的理赔。

不料，几天前，江女士忽然接到保险公司通知，称根据其目前的健康状况，将不能再续保附加医疗险。她非常不解，认为买保险就是图个长远保障，为什么赔了一次就不能再续保了呢？

虽然江女士投保的主险是长期产品，但附加的医疗险属于1年期短期险种，在合同中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有这样的条款："本附加保险合同的保险期间为 1 年，自本公司收取保险费后的次日零时起至约定的终止日 24 时止。对附加短险，公司有权不接受续保。保险期届满，本公司不接受续约时，本附加合同效力终止。"

保证续保切莫忽视。不少保险公司根据市场需求陆续推出了保证续保的医疗保险。有些险种规定，在几年内缴纳有限的保费之后，即可获得终身住院医疗补贴保障，从而较好地解决了传统型附加医疗险必须每年投保一次的问题。对于被保险人来说，有无"保证续保权"至关重要。所以在投保时一定要详细了解保单条款，选择能够保证续保的险种。

因为记忆力存在衰退的问题，60 多岁的女性在理财过程中可以制定一个"理财簿"，每两个月将自己的理财项目运行状况做归纳小结，找出成绩和不足，总结经验和教训，确保自己的财富没有流失。

最后提醒你，即使你现在还年轻，依然要提早做好人生不同阶段的理财规划，设定财务目标，即使在退休后，也不必缩衣节食或担忧未来，而是能够快乐地享受富裕的生活！

晕财女：委托专业机构打理

"财女"一般用来恭维高财商的女性，而"晕财女"却不是什么好词儿，虽然只是加了一个字，它的意思恰恰与财女相反，指的就是那些几乎是与财富绝缘的女性。晕财女就是在金钱面前没有头脑的那一类人，对金钱没有什么观念，更不用说理财。

和不少年轻女性一样，白领王小姐也是陷入"晕财"困境的典型：对投资一窍不通的她来说，要让她自行想出合理的理财规划，实在是难煞人。

今年 24 岁的王雨霏，已有近 3 年的工作经历。月薪 4500 元算不上高薪，却也能满足日常开销，可让她颇感不快的是除了一些套牢的股票，几乎没什么存款。想想自己和男友"两年内结婚"的计划，小王就觉得浑身充满压力，面对自己不多的存款现实总感觉无计可施。

要说王小姐的"没头脑"，还要数她一口气开了 8 张信用卡之后的遭遇最为"惊险"——开始只是贪图办卡附送的小礼品，可没有记账习惯、欠费管理混乱的弱点害得她多次欠费逾期，一次次补交滞纳金的同时也花掉了上千元的利息罚金，而入不敷出的情况更是时有发生。

2008 年初，王小姐跟着几个业余炒股的朋友第一次尝试了炒股，结果是不幸套牢。原因很明显，就在于她对股票知之甚少完全没有自己的主见，该买或该卖什么全凭朋友的一句话。这在牛市中或许还行得通，但在熊市市场下可就亏惨了，王小姐有一半的股票在半个月之内就打了水漂。

明知自己毫无炒股的天分，但又舍不得就此出局。听别人的话，亏钱；不听别人的话，亏得更厉害。那些恍若天书的股票术语和分析参数把刘小姐彻底搞迷糊了，"一边是 KDJ（随机）指标死叉变金叉，值得关注；一边又是散户线走高，不该买入……"

许多股票的技术指标到了她的手上就成了一笔糊涂账，说不清道不明。她真想问问理财专家，像她这样的投资者到底应该怎样走出困境呢？

对于像小王这样的年轻女性，正视自己的理财需求，克服"晕财"是第一步。和一般的"月光族"不同，小王并不是不想理财，她很清楚在未来的结婚计划中需要花费大笔钱款，也感到了压力。但出于种种原因，小王缺乏居安思危的观念，不愿去想、去算、去仔细计

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



划和盘算，而一拖再拖的结果只会使生活变得更糟。

最好能够找个可信赖的人，帮你管理你的钱财，那是最理想的状况。当然如果没有也无妨，其实，女人如果尽早学会理财，为没有依赖的日子做好准备，命运可以掌握在自己手中。女人应该尽早开始投资和储蓄，起步越早成功的机会越大。对那些自觉缺乏理财天分的女性而言，强迫自己学会高技术含量的投资并没有必要。就像小王这样的女性其实可以选择委托一家专业的理财机构为她量身定做属于她的理财计划。

小王应该先对自己的财务情况有一个全面的了解，要明确自己的收入及花销，明确自己的价值观和经济目标，制订预算，并参照实施。要养成记录个人财务状况的习惯。对于“没头脑”的消费者，可以每天记账。同时，要综合考虑结婚储备金、购房储备金等未来重要财务支出。从小王的收入来看，眼下还不具备买房置业的能力，只能从节省开销，增加储蓄人手，有了一定的资金实力，才能进行有效的投资理财。

如何寻找适合自己的专业理财机构呢？目前，提供专业化理财服务的机构很多，包括银行、基金、第三方理财机构，等等，提供的产品也各不相同。但考虑到小王的资金情况，较匹配的投资渠道还是基金定投。

现在，大多数基金公司旗下基金定投门槛都较低，有些基金定投金额已低至 100 元，而在此之前不少基金的定投门槛多为 200 元，也有 300 元、500 元不等，最高甚至达到 1000 元。从 2008 年熊市以来，基金公司为了扩大基金定投业务在二三线城市的销售量，一再降低门槛。这对于流动资金较少的小王是比较适合的。

此外，银行目前销售的理财产品门类也很丰富，有挂钩信贷资产、债券、票据，也有个别新产品。银行理财产品的门槛略高一些，一般最低 5 万元，但是考虑到银行大部分销售的产品属于保本或保证收益的，资金的安全性更高，因此小王在达到一定资金规模之后也可以从银行选购产品。

“晕财女”还应当咨询专家的意见，配制理财计划。无论是基金定投还是银行理财产品，在销售环节，都有专业的客户经理或理财师提供建议。投资者需要在对理财师充分信任的基础上向其介绍自身的状况，包括大概的收入情况、资金状况、家庭成员的基本情况、职业情况，以及当前的保险保障状况、身体健康情况和投资经验。

委托理财师帮助打理你的财产的好处，就在于他们可以利用专业性知识给你提出一些好的建议。一般来说，理财师会根据客户提供的情况进行分析，对客户的财务状况、理财规划进行诊断。分析和诊断的正确性取决于客户提供的信息是否真实准确，如果客户提供的信息有偏差，则会导致理财师作出的投资计划书和建议书偏离客户投资目标，难以落实。

在对理财师提出的相关规划书、投资计划予以认可之后，应该按照规划书的内容予以执行，不应出现“定归定，做归做”的情况。实际理财过程中，双方还需时常交流。有了理财师的帮助，并不代表投资者就可以采取撒手不管的态度。投资者需要积极地与理财师配合，双方只有建立一种互相合作、相互信任的关系，投资者的资产才能有合理的投资，从而取得可观的收益。

尤其当投资者的具体情况与制订计划之初发生了变化，包括家庭状况、职业状况、收入状况和健康状况等等，应及时通知理财师，由理财师为你对投资规划进行调整，或者科学地调整投资目标，以确保客户投资目标的实现。

每个人在不同的人生阶段，财务需求和所需要的保障都是不同的，因此其个人的资产也应呈现不同的配置。理财规划不是有钱人的专利，不是必须以高收入为前提，所以即便

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





是毫无理财天赋的年轻女孩，也不需要等拥有了一大笔财产后才开始考虑理财。实现理财规划的难点恰恰在于养成一种好的习惯，无论是借助自己的力量还是专业理财机构，目的是相同的。

守财女：不要只会存钱

如果在1978年改革开放之初拥有100万元，单纯放到现在其购买力只值当年15万元。面对现实中的通货膨胀，你会愕然发现把钱存银行并不是一件好事，因为存款利息率是低于CPI上涨的幅度。昨天你存的钱取出来可以买一辆宝马，今天说不定也只够买一辆夏利。

但生活中偏偏有这种女性，她们的理财途径单一、思维僵化，对于钱的追求甚至达到了无比苛刻的地步，能省就省，恨不得自己每个月赚的钱能够一分钱不花全部攒下来存入银行。她们更多追求生活的安全和归属感。而这种特质使她们将"安全、稳妥、拥有、现在"等作为自己评判的标准，因而决定她们不善于冒风险和改变已有的现状。她们就是生活里的"守财女"。章小姐就是这么一个"守财女"典型形象的代表：

章小姐有两套住房，工作稳定，不过步入"夹心一族"的她也有自己的烦恼：一个是儿子的教育费用，另一个则是夫妻俩未来养老的费用。

章小姐夫妇月收入在1.1万元，先生另有额外不定期的收入。每月家庭固定支出2000元，儿子幼儿园费用在1000元以及房贷1000元。目前章小姐银行有6万元定存、10万元活期存款。因为要进行住房抵押，章小姐有20万元债还要还，就目前来说章小姐没有明确的理财计划。

章小姐就属于典型的投资懒人，她家里仅有的理财方式是存款，有10万元的钱是存活期的。子女的教育费用是个细水活，不需要一下子存进去多少，完全可以每月存很少的钱进行量化投资。比如可以进行定投，每月存那么一点，在儿子18岁的时候完全有一笔足够的钱。现在章小姐应该拿出一部分进行投资，而且是可以进行稳健偏激进类型，可以追求高收益的。此外，考虑到章小姐有两套住房，可以建议将一套自住房出租后赚钱。

相对于章小姐的实际情况，其实她在子女的教育上可以定投基金，比如指数基金来实现，每个月可以定投1500 ~ 2000元。双方养老的问题也可以通过类似的办法，但需要注意的是两人需要购买健康保险，尤其是男方。

一般真正的投资是从10万元开始，现在章小姐家里已经有了10万元的现金。在具体分清现在对现金的需求后再进行投资。比如5万元的定存建议采取分段定存的方法。比如期限设定为6个月、一年、一年半。这样每隔6个月就有一笔资金到期，这样既解决了现金流问题，也能享受存款利率。

"安全、拥有、现在"是传统女性的关键词。她们不喜欢冒险，理财渠道多以银行储蓄和国债为主。这种理财方式虽然相对稳妥，但是现在物价迅速上涨，存在银行里的钱就会面临着"贬值"的可能。所以在不同阶段下，女性们应更新观念，转变只求稳定不看收益的传统理财观念，积极寻求既相对稳妥、收益又高的多样化投资。不同阶段的"守财女"也有不同的投资方向：

1. 参加工作不久

对于那些刚参加工作不久的女性，收入相对不高，但身体健康，发生应急以及其他生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



活以外的情况相对较少，其面临的主要问题是婚姻和事业，因此收入的分配主要是在储备结婚资金、满足交际花费和日常生活开支等几个方面。假定该女性平均月收入 5000 元、年薪 6 万元，再无其他方面的收入来源。根据居家型妇女的消费观可以粗略安排以下支出分配：日常吃穿用 1500 元 / 月；交际休闲花费 700 元 / 月；通讯、交通、网络等花费 800 元 / 月；结余 2000 元 / 月。

根据实际我们可以对她的结余做如下理财建议：第一，将其中的 1000 元用于购买平衡型基金；第二，建议将其中的 500 元用于购买投资连结保险，在获得一些意外保险或定期寿险的保障之外，也可以通过投资博取更高的回报；第三，剩余的 500 元可以购买银行定投的货币型基金，以备意外急用的灵活支配。

通过以上持续投资，如果 5 年后该女性要结婚，到时也应该有 15 万元以上的资金。

2. 已婚中年期

该阶段女性无论在家庭和事业上都承受着巨大的挑战和压力，作为家庭的主要贡献者之一，其面临的主要问题是房屋还贷、子女教育、养老准备、大额消费品的购置以及家庭的医疗保障，等等，且在生活的日常开支上也需要统筹。

假定全家平均的月收入为 2 万元，年收入 24 万元，再没有其他收入来源，根据其现状我们可以粗略地做如下支出分配：日常全家人吃穿用 3000 元 / 月，交际休闲花费 1500 元 / 月，通讯、交通、网络等开支 1500 元 / 月，住房还贷 4000 元 / 月，子女教育 500 元 / 月，其他 1500 元 / 月，结余 8000 元 / 月。

对其结余部分可以做以下投资理财建议：第一，拿出其中的 3000 元用于购买基金，重点放在平衡型基金和货币型基金的配置上，该笔投资作为夫妻双方的养老基金进行储备；第二，每月拿出 1000 元作为小孩未来的教育基金，预计到小孩上大学时会有 25 万元左右的准备；第三，在准备够近 4 个月的家庭支出应急准备金后，剩余的 2000 元可以考虑作为家庭消费还贷资金。

如果已经还贷结束还有节余，建议年龄在 45 岁以下的女性，可以选择购买一定的股票型、指数型基金或少量的股票作为长期投资，以获取更高的投资收益。

3. 退休老年期

处于该阶段的女性无论自身的健康以及家人的平安都是最为重要的事情。假定夫妻双方的退休收入平均 6000 元 / 月，年收入 8.4 万元；那么其支出可以粗略分配如下：日常全家人吃穿用 2000 元 / 月；旅游休闲花费 1500 元 / 月；通讯、交通、网络等开支 800 元 / 月；保健支出 600 元 / 月。

我们可以做以下投资理财建议：第一，先期的养老储备金部分转为短期定存，以防备意外急用；第二，其余的可选择灵活调动的货币型基金。

无论处于人生的哪个阶段，你必须清楚地知道存钱储蓄只是你打理个人财产的方式，但并不是唯一可以采用的方式。不要让你的钱孤零零地躺在冰冷的银行中，要让它们在市场中流动才能发热发光，给你创造足够的财富价值。

败财女：首先消灭“月光”

“败财女”，新近出现的网络名词，是指挥霍金钱满足物质欲望的女人。大多数“败财女”是在 35 岁以下，学历较高，有自己的事业，有的甚至是公司的基层主管。她们以未婚居多，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



基本是居住在大都市，收入较高、应酬较多，高档消费开支较多，结余的钱较少。

中国经济的高速发展，也造就了中国一夜之间繁华起来的都市。就在这繁华的都市里生活着这样一群人，他们穿名牌、享美食、喜旅游、好娱乐，虽然口袋空空，却生活奢华；虽然不是日进斗金，却也收入丰厚。高档消费，造就了他们“赚钱不少，存钱不多”的局面。他们是“时尚一族”，是享受生活的“月光族”。

周洲，28岁，单身，现在一家大型国有航运企业工作。父母是上海支边青年，退休后回沪。周洲目前和父母住在一起。由于周洲所在的航运公司今年受国际金融危机影响，公司已经减薪，目前她的收入只有4000多元。除每月交纳1500元房屋贷款外，基本上用于买化妆品和衣物，真正在衣食住行方面的花费不大。

她是圈内公认的“败财女”，为了克制自己乱花，周洲尽量使用信用卡，但就是这样她每月的收入还是会花个精光。由于近期公司减薪计划，周洲决定储蓄2万元以应对未来可能出现的风险。

周洲今年的积蓄目标是2万元，她每月需要还款1500元，12个月就是1.8万元，2万元加1.8万元是3.8万元，也就是说，周洲每个月至少要存3166元。周洲的工资才4000多元，每月仅剩下800元的生活费。800元的生活费显然对于现在属于“败财女”的周洲来说难以维持。

“爱花钱，懂享受”的时尚无可厚非，如能平衡收支或许还值得提倡，也如当今流行的广告词说的，“女人要对自己好一点”。女人们把自己打扮得漂漂亮亮，生活有品质，既让自己感觉良好，又让看者赏心悦目，不可谓不是我们生活中一道美丽的风景线。但现实不是与我们理想中所认为的一致，很多有此爱好的女士们往往是“乐并痛苦着”。

凡有花钱习惯的女性，多是一种“感性尤物”，冲动甚于理性，往往沉浸在获得的喜悦中，事后又处于无限的自责中。“败财女”们并不缺少理财计划，但是约束很软，往往是“计划赶不上变化，一经实施就走样”。她们缺少的就是不能使理财计划成为硬约束。“败财女”们单纯地提出要做消费计划，不过是一纸空言。只有围绕着把计划变成硬约束，才对“败财女”们有真正的帮助。

第一，养成存钱的习惯。女人天生心思细密。这也就是一些家庭都是女主人来掌管财政大权的原因。20多岁的女孩大多过着一人吃饱全家不愁的日子。有的女孩还有一个疼自己的男朋友，更不需要自己有什么花费。所以，她们放肆地购物，看见什么买什么，想买什么买什么，结果总是到月初就盼着发工资。

“败财女”们普遍认为银行存款的利息甚至赶不上通货膨胀的速度，存款意义不大。事实上，每个家庭难免会有些人情世故开支和一些不可预知的事情花销，同时日常生活费用也是一笔不小的开支，所以在银行里预留一部分活钱是非常有必要的。对于“败财女”来说，数年内还有婚房、婚礼等较大的费用开支，所以建议每月先把月工资的30%进行银行储蓄，剩余的资金再做他用。

第二、给自己购买一份保险。商业保险还是最稳健的理财工具之一。通过理财型保险，客户不仅能够获得人身保障，同时还能分享保险公司的投资分红，坐享专家团队和机构投资者的赢利。因此，对于月收入尚可的“月光族”来说，通过规划理财保险，可以达到强制储蓄、稳健理财和获得人身保障的多重目的。

比如给自己买一份商业养老险。你会发现推销保险的人非常热情，凭着你来者不拒的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



性格，十成是会掏钱购买。你怕麻烦，从而担心心情不好容易变老的考虑，你会不计较，继续保下去。这样你就不自觉地完成了一项理财计划。

第三，进行固定的基金定投。这种理财计划最有代表性的就是基金定投。由于做定投，通过商业银行进行扣款，这样往往被扣了，但“败财女”们没有感觉。在“败财女”觉得自己非常需要理财时，也是非常冲动的，她们在进行定投时，一定会激情洋溢，但一旦做完，她们的热情就难以持续，不久她们就会忘记。这样，一次合同搞定，月月自动理财，不亦乐乎。当然，扣款时点和银行卡要选好，最好以工资卡为扣款卡，以工资发放时间为定投日。

第四，购买金银珠宝升值增值。“败财女”爱美，尽人皆知。买起衣服毫不犹豫，但是衣服是会贬值的，金银珠宝首饰就不一样了，遇到通货膨胀，收益还不少。因此家人朋友不妨多引导她们买金银珠宝首饰，一来不会妨碍她们的爱美之心，二来满足了她们的购物欲，最重要的就是，还能让这些东西保值增值，真可谓寓理财于购物之中，其乐无穷。

如今，都市里这样的年轻女性越来越多：有着稳定的收入，可因为生活没有计划、消费超能力，过着“今朝有酒今朝醉、月月收入月月光”的生活，而不得不做起“败财女”来。

“败财女”表面上看起来光鲜亮丽，让人羡慕，可是她们的生活是没有资金保障的。没有备用的钱，生活就潜藏着巨大风险。而要改变已经形成的消费习惯并不容易，所以，时间长了，“败财女”就只好借贷度日，然后在发工资的时候，接着“败”下去。月复一月，年复一年，恶性循环。这种人别说理财，基本生活可能都存在问题。

当然还有很多种方法帮助“败财女”们让理财计划更具可行性，如培养收藏的兴趣爱好，但这恐怕远水解不了近渴。总而言之，理财有千万种，适合“败财女”们的理财计划一定能够适应她们的心理，不能指望这些“感性”的女性们有军人般的纪律性，有哲学家般的理性，而应该在不知不觉中把理财计划与她们爱美的性格完美结合。

敛财女：多元化投资以钱生钱

同样作为女人，有的人对自己的钱财总是不闻不问，有的人却对自己的财产关心至极，显然“敛财女”就是其中的后者。这类女性多数精明能干，在许多人眼中已然成了“女强人”的代名词，对于赚钱颇为在行。可是，在职场如鱼得水、对“赚钱”颇有心得的她们，却往往会忽略“钱生钱”的巨大功效。

若要问怎样才能更快更多地赚钱，其实并不是拼命工作，更不是做白日梦，而是让钱生钱！若要问怎样才能让钱生钱，那就是投资！注重投资，善于投资，就能步入财富的殿堂。钱就像水一样，只有流动起来，才能创造更多的价值。而不注重投资，不善于投资，你可能不会为钱而过分忧虑，但你永远也成不了“财女”。

任蕾就是一个打心眼里“不屑”理财，情愿拼命工作赚钱的女强人。这个30岁的“新上海人”目前在外企任部门主管。收入不菲的任女士很舍得在自己身上花钱，高档会所、健身中心和西餐厅都是她常去的地方。此外她还特别喜欢购买艺术品装点家居，出国旅行时也喜欢收集充满异域风格的挂毯。

谈到自己的财富观，任女士认为，女性的自信很大程度上来自于收入，赚得多自然花得多。换句话说，赚取财富的能力是任女士在物质上追求精致生活的原动力。

不过，和自己身边大多数同类型女性一样，任女士很少关心投资的事，也没有多少投

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

资经验，尤其是股票基金等投资方向是她想涉足却难以实现的愿望。论及原因，任女士说，一来工作繁忙，很难静下心来研究；二来平时赚的钱也不少，并没有很大的压力要依靠投资来积累财富，因此也就一拖再拖。

话虽如此，让任女士颇为满意的一项投资却是2004年购买的一套自住房。当时房屋总价为120万元，而目前价格已经翻倍。眼下，任女士还有5年的按揭款需要偿还，但还贷压力不大，月均仅为5000元。任女士现在手中还积攒着23万元存在银行。

和周围大多数成功的职场女性一样，任女士追求的是事业有成、生活享受的人生目标，用高收入满足自己的消费需求。但从理财的角度来看，她进入了一个明显的误区：注重赚钱、轻视理财。虽然她积累了一定的财富，但运用获益的比率很低。任女士的资产结构不太合理：活期存款金额过高，因此存款利率收益较低，其实这部分资金并没有被有效地利用。任女士虽然对股票基金充满好奇和兴趣，但她却因为时间不够充裕而自行否定了这两类投资的可能。

"不要把所有的鸡蛋放在一个篮子里"，任何理财投资产品都存在一定的风险，多元化投资是一种有效规避风险的方法。但是选择什么样的篮子要因人而异，切记一定要把鸡蛋装在自己熟悉的几只篮子内。作为本身就获得不菲收入的"敛财女"们，就需要对自己的财产进行多元化投资，在将投资中的风险降到最低的同时，稳步增加自己的财产，达到敛财聚宝的目的。

事实上，对于工作时间紧张的职场女性，投资一些中长期看好的股票，也是相当不错的选择。目前比较推荐指数型的基金，比如上证50ETF或180ETF等，从长远来看，现在的点位相当低。由于这些指数型的基金属于被动型的投资模式，挂钩的是上海证券交易所权重最大的50只股票和180只股票的涨跌，因此投资者对行情的判断比较容易。尤其是1～3月行情出现高位震荡之后，我们的判断是长期会看涨指数型产品，投资3～5年以上应该能获得不错的收益。同时，任女士也可以结合定投的方式，在每次指数出现阶段性低位的时候买入一些，来实现成本的最低。

对于任女士这样的"敛财女"来讲，基金定投也是一种不错的选择，这种投资渠道对时间的要求并不高，买进之后不需要时时关注盘面变化。只是选择基金的时候，"敛财女"们也需要慎重行事，在作选择前多做一些研究，从基金的历史业绩、排名、团队研究能力、资金池大小等多项标准进行综合评判。就目前的形式而言，中小盘基金就是基金定投的不错选择，一般而言这类基金投资机会更大一些，且需要进行波段操作。

此外，在投资的过程中，"敛财女"还应减少活期存款比重，将更多资金投资于本金安全且收益较高的理财产品。债券型理财产品期限1～3月年利率2%～3%，贷款型理财产品期限年利率4%左右，这些都高于银行同期存款利率，有利于提高她们的收益率。

像任女士这样事业成功的女性，往往是高学历、高智商、高收入的"三高"人群，这些因素也间接决定了像她一样的"敛财女"在艺术上的修养和鉴赏力往往超过其他人。就像上面的任女士的众多消费喜好中，有一项是对艺术品情有独钟。"敛财女"不妨在这方面动动脑筋，毕竟有兴趣的投资更能产生效益。平时，"敛财女"可以去喜欢的拍卖行拍一些价格不高的艺术品，尤其是一些中青年画家的作品。既能欣赏也能用来装饰自己的别墅，花费几千块钱买上一两幅中青年画家的作品，买的这些画也有一定的升值空间。

在理财投资的过程中最重要的就是要保持一个好的心态，投资收益无论是多还是少，都要始终以一颗平常心对待，不贪婪、不急躁、不盲目，那么你的投资理财迟早会获得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功。随着市场经济开放，全球金融的到来，投资的品种会越来越多，但作为中年人，究竟选择哪种，要因人、因环境、因爱好而定，不得盲从，不得跟风，找好自己的定位，千万不要迷失方向。作为新时代的女性，要会赚钱，更要会投资，多元化投资是钱生钱最行之有效的方法。想从“敛财女”化身变为“财女”，你千万别忘了，钱生钱才是最高效的赚钱方法！

缺财女：把握借鸡生蛋的智慧

总体上，守财女、“败财女”、敛财女基本上可以归为一类，因为她们大多是有一定的资金来源，手头不会缺钱。与之相反的是，还有一类人存在，那就是手头总是没有多少钱，个人生活总是处于“缺钱”的状态，这类女性被很不幸地归并为“缺财女”的行列，就算想理财也是缺乏理财的相应资金。

朱小姐是南宁市一家房地产开发公司的财会人员，每月收入在3000元左右。按理说，这份收入在南宁市生活还是比较富足的，可朱小姐曾经有很长一段时间面临着月光的“威胁”。

原来，朱小姐是一个闲不住的人，每周都要约上好姐妹出去吃饭逛街好几次，逛街时凡是遇到心仪的商品，只要不超出自己的承受能力，就掏出信用卡轻轻一刷，东西就归自己了。平时，朱小姐又和父母同住，不用承担房租水电，每月只需象征性地交给家里一些伙食费，其余收入均为可以随意支配的“纯收入”，也许是因为没有任何压力，朱小姐也就从来没有考虑过存钱的事。

在一次同学聚会上，朋友们聊天的话题说到理财，大家侃侃而谈，把各自的成功经验拿出来分享，唯独朱小姐没有发言权，这让她无地自容，想想自己不仅没有开始理财，连理财的本钱也存不下来，朱小姐只恨自己没有觉悟。痛定思痛，她从此下定决心开始理财。

没有本钱，哪来的资金去理财呢？向别人借？现在借钱的难度也很大；向银行贷款，利息太高。聪明的朱小姐不愧是学财务的，经过深思熟虑，她最终把目光锁定在自己的信用卡上，很快她便依靠信用卡里的透支额度，让钱生钱。

在手头缺乏相应资金的情况下，朱小姐成功借助信用卡这一常见的信贷工具盘活了自己的第一笔启动资金，达到“借鸡生蛋”的效果。

最会理财的人是自己根本就没有钱，纯粹是靠借钱用于投资，并且不给任何人带来损失的。“借鸡生蛋”是所有投资者不能不选择的发财方式。比方说，在年初借人家一只母鸡，在一年中下了100个蛋，到了年底，将鸡还给人家的时候，还拿50个蛋作为利息给他，结果自己还赚了50个蛋。但是，如果不去借鸡，可能到年底一个鸡蛋也没有。也许有人要问，人家一年能下100个蛋的鸡为什么愿意借给你来下蛋呢？理由就在于，那个鸡的主人根本就不会喂鸡，他如果自己亲自喂一年只能下20个蛋，现在借出之后，不但不需要自己喂养，而且多得了30个蛋，此等美事，何乐而不为呢？

信用卡就是可以拿来借钱的有效工具，“先消费再还钱，免息期最长56天”，时下不少银行为推销信用卡都打出了类似的广告语，这种先消费后还款的新型消费方式得到了众多市民的认可。当大多数人在用信用卡的方式上还停留在刷卡消费、到期还款的阶段时，真正的“财女”却早已到用信用卡为自己赚钱的阶段了。信用卡有免息期，在免息期里银

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行的钱相当于是白借给你用，这正是一笔得来全不费工夫的本钱。一般信用卡的免息期都在 25 ~ 56 天，从理论上说，完全可以利用这段时间把里面的钱挪用到别的投资渠道上让钱生钱。

在投资渠道上，由于资金安全性要求高，朱小姐选择了几乎没有任何风险的货币市场基金。这类基金进出不用手续费，且方便快捷，目前货币基金的年化收益率在 3% ~ 4%，堪比一年定期，只要把钱投入其中，就能轻松赚取利息。广大的“缺财女”们在理财过程中可以借鉴这一点。

那么解决了免息期和投资渠道问题后，如何才能把钱从信用卡中“套现”，用到投资上？尽管现在有很多非法套现的渠道，但那是万万碰不得的。只要变通一下，就能合法且轻松地达到目的。一般可以采用的方法是，与银行签个定期申购协议，每月只留下一小部分备用现金，将其余工资收入全部转入货币基金中。日常消费时，能刷卡的地方尽量刷卡，同时，还与家人约定，凡是有大额的支出全部刷自己的信用卡，把现金还给你，以此来增加你的投资本金。到达还钱日期前几天通过网上银行把要还的金额赎回。同时可以在信用卡上绑定工资卡作为还款账户，等赎回款回到工资卡时，银行到期会自动把信用卡欠款从工资卡上划走，免去跑银行的奔波之苦，还轻松赚取了高出活期许多的利息。

当然，除了信用卡还有其他方法可以借钱来用，“借鸡生蛋”也同样是有技巧的。要能够比较顺利地“借鸡生蛋”；就要做到以下几点：

1. 恪守信用，一个不守信用的人是很难借到钱的

好借好还，再借不难，要不断积累“信用记录”。在你暂时不需要钱的时候，不妨去你周围的人那里尝试一下借钱的能力，你借的钱即使暂时用不上，也可以帮你建立起你的“信用记录”。你的“信用记录”对你未来的投资一定是很有价值的！

2. 要有良好的心态，要把借钱投资当作一件很光荣的事

在这个世界上，任何一个不会借钱的人几乎就是不会投资理财的人，至少可以说不是投资理财的高手。再大的老板也要借钱，李嘉诚也不例外。打个比方：李嘉诚有 100 亿元的现金，但他现在正准备投资一个 200 亿元的项目时，他同样要去银行借 100 亿元，他不可能等到自己赚了 100 亿元之后再去上那个项目。正因如此，所以李嘉诚特别喜欢去银行借钱，因为他借了钱后可以赚更多的钱。而那些银行也非常喜欢将钱借给李嘉诚，因为借给他安全批量又大。

3. 不管借谁的钱都要付利息，哪怕是借你兄弟姐妹或岳母的钱

因为你借钱是为了去赚更多的钱，所以付利息是天经地义的。并且，因为绝大多数人都是趋利的，再好的关系，如果人家觉得借钱给你无利可图，你下次就很难借到他的钱了。利息不能付得太高也不能付得太低，并随着你的实力和信誉度的提高而递减。对于一个创业初期的人借钱以月利率 10‰左右为宜，利率太高你负担不起，利率太低你很难借到钱。

4. 借钱一定要向你的债权人说明用途

因为你的亲戚朋友只想支持你去干值得支持的事业，比方说如果你是借钱去赌博，谁会借给你呢？

5. 学会“化整为零”

比方说，你想要借 10 万元去创业，你就不能向任何一个人开口说向他借 10 万元。如果这样，那你就永远也借不到 10 万元。你必须将 10 万元分解成两个 5 万元，或者 3 个 3 万元加 1 万，或者 4 个 2.5 万元，或者 5 个 2 万元，甚至 10 个 1 万元去借。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



6. 借鸡生蛋要看对象，最好向不怎么会喂“鸡”的人去“借鸡”

最好是吸收社会闲散资金和向那些只会将钱存到银行的人借。如果向商人和企业家去借钱就不是社会资源的优化配置，因为那些人都是养“鸡”高手，他们养的“鸡”也许比你养的“鸡”下的“蛋”还多，他们的“鸡”借给你就不会增加社会的新财富了。当然临时应急借用几天还是可以的。

值得注意的是，“缺财女”在用借鸡生蛋这种方式理财时，要树立正确的观念，要明白透支信用卡消费的钱或者借别人的钱始终还不是自己的钱，在规定期限内还是要还回去的，不要为了投资而负债过度，增加了自己的还款负担。另外，还要算好还款的期限，投资计划不要做得太紧凑，还款前要预留几天时间方便资金周转，一旦超过了最后还款期，将产生高额的利息成本，到时候很有可能得不偿失。最后就是要注意投资渠道的可控性和收益性，确保资金的安全和有一定收益是决定你理财成败的关键。

准财女：投资思维比技术重要

现在有钱并不能够保证你以后还有钱，现在没钱并不代表你以后也没钱。在有钱的时候要“克骄勤俭”，保证你的财富不仅不减少还能够像滚雪球一般越滚越大；在你没钱的时候，要找到你没钱的原因，是你不会敛财、赚得太少，还是你花销过大最后导致自己的财产“入不敷出”？即使是后者的你，只要满打满算，具有时新性的投资思维，做好个人投资理财规划，你就是一个即将浑身闪闪发光的“准财女”。

其实，投资就是一种思维，它需要灵感、悟性、经验和积淀，但更需要的是思考。美丽、自在、无忧……职场女性的幸福生活，永远与自己和家庭的财务状况息息相关。某理财专家称，女人的战场不只在厨房，也不在办公室，而是在女性的私人银行！而且，越早开始理财，胜算的筹码越大。不论是初入职场，还是高“薪”女性，她们都有一个共同的奋斗目标：为了更加美好地生活，学会管理钱包，把自己打造成为一名“准财女”。

投资实际上是一种思维，市场的涨跌则是思维本质的一种表现形式。把握市场的思维的同时也就开始把握自身操作了，正如把握音乐的节拍一样。而在市场中，更多的人是去关心或预测明日的涨跌。事实上在一个多变的市场中，关键是如何利用现有的市场去赚钱或减亏，其次才是如何去判断市场，是怎么做、做不做的问题，而不是如何走的问题。这实际上是一种投资思维的体现了，很多时候尽管投资者预测得很准确却并不能实现赢利，就是因为如何操作的问题考虑得太晚了，失去了诸多的机会。

投资思维比投资技术更重要，要想成为“准财女”的各位必须清楚地认识到这一点。只有具备良好的投资思维，才能灵活运用各种投资工具和投资技术为我们的财富生长搭桥铺路。打算成为“准财女”的你们必须从现在开始锻炼自己的投资思维。

纵观近年来的理财市场，千树万树梨花开，我们欣喜地看到随着理财观念的培育和观念的引入，以及各类理财规划师认证制度的引入，理财不再是少数人的专利，已成为百姓日常生活中不可或缺的一个重要组成部分。只有具备良好的理财投资观念，才能科学、合理地设计自己的理财规划，才能实现家庭的财务自由；才能有效抵御随时可能出现的通货膨胀对财富的侵蚀；才能为充满变数的未来储备幸福生活的现代理财观念抱比较认可的态度。

“准财女”可以通过借智力，或者说是思路、经验等来提高自己的投资思维。比如有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



些投资大师有不少好的经验，像巴菲特、索罗斯等成功投资大师的投资理念和思路是他们经过多年的成功与失败得出的制胜法宝。世界上没有一条通往成功的捷径，成功只青睐那些努力探索、勇于钻研的人们，只有善于学习投资先辈的投资经验和技能，才能消化最多的知识，把它们转变为自己的财富。

当我们在汲取大师的成功经验的同时，再反思自己走过的风风雨雨，就如同站在巨人的肩膀上，我们将对成功更有把握！不读经典，难成大智慧。巴菲特的胆识、格雷厄姆的思维、索罗斯的凶悍正是需要我们普通投资者学习和掌握的。它们显然可以让我们的投资少走许多弯路。

理财是一辈子的事，赚钱不急在今天，形成长久的理财观念才是重点。人生的不同阶段，理财的策略和重点也不一样。20 岁的理财目标是，要坚决向月光族说不，善用信用卡、网店等新兴工具为自己的钱包加油；30 岁的主妇，要统筹家庭开支，广泛尝试各类投资，即使风险偏大也不怕，只要能为家庭财富速度增值；40 岁的女性，则要善用积累财富，开阔投资眼界，一面保值一面增值，为晚年生活提供丰厚保障。要想成为“准财女”，你就需要根据不同时期的理财投资重点设定目标，并且使你的投资思维能够快速适应投资目标的需要。

那么，就从现在起打造自己的投资思维，使自己成为一名名副其实的“准财女”，为自己的“财女”之路做好一切准备。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第十章
聪明女人绝不花傻钱

实施计划消费，克制欲望

林太太一直是一个很会规划的人，平时总是将自己的工作和生活安排得井井有条。但是林太太有一个致命的弱点，就是一旦到了超市或者遇到一些“商家挥泪大甩卖”的活动时，她总是会克制不住自己而买回一大堆并不需要的东西。

年关将近，为了让春节过得舒舒服服，林太太打算去商场、超市买一些年货回来。她怕自己遗忘，还专门将自己想要买的东西列了一个清单，可是，当林太太到了商场以后，却发现满眼都是打折促销，到处都是降价优惠。林太太到处看看，觉得这些降价商品似乎都是自己所需要的，即使是现在不需要，她也觉得以后会用上。于是，她不顾自己原先列好的那份购物清单，开始了乐此不疲的购物活动，再加上那些导购员花言巧语的介绍和铺天盖地的广告造势，林太太最终超额完成任务，拎着大包小包的“战利品”回家了。但是回到家，林太太看着这些“战利品”却后悔了，因为很多东西她根本就用不到。

其实，有不少人会买一些根本用不着的东西，比如不断地买各式各样的本子，但发现几乎没有几个用得上的，全是用来“展览”的。时间长了，这些不必要的开支就很容易造成自己的、家庭的“财政危机”。大部分人都做过明星或者贵族梦，可现实生活中他们既不是明星大腕，也不是富有的贵族，所以并没有大把的钱财供自己挥霍，还是要学会控制自己的购买欲，节省开支。

1. 做好消费计划

好多女人买东西缺乏计划性，常在急需的时候才匆匆忙忙跑进商店买东西，结果根本来不及选择、比价；当季的衣服一上柜就掏腰包，以至于买到的永远都是高价货。买东西总喜欢零零星星就近购买，费时费力，还常花冤枉钱。做好消费计划可是一门学问，细到不能再细才好，包括购物的时机和地点，再配合时间性或季节性，就会省下不少开销。比如，你可以把每一段时间需要的东西列一个清单，然后一次性购买，不仅省时，而且利于理性消费。还要尽量减少购物次数，因为货架上琳琅满目的陈列品很容易让你的购买欲一发不可收拾，结果便是无限量超支。

2. 业余时间尽量少逛街

多读书看报，学习专业技能，这样既可以起到节流的作用，也能为开源做好准备。如果需要上街买东西，在逛街之前先在脑子里盘算一下急需购买的东西，用笔记下来，然后

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只买计划好的东西。尽量缩短逛街时间，因为在街上、在商场里逛的时间越长，越容易引起购买物品的欲望，最好是速战速决，买到急需的物品后，立即打道回府。

3. 逛街时最好找个人陪同

特别是购买衣服时，不要听导购员夸你几句漂亮、身材好之类的话就晕头转向，立即掏腰包买下不合适的衣服。要多听听同伴的意见，当然自己也要有主见，不要一时耳根软，买回家后只能让衣服压箱底，造成不必要的浪费。

意志比较薄弱的人不要陪朋友购物，因为这种人在陪购时，往往经不住商品的诱惑，朋友没动心，自己反倒买回一堆不需要的东西。对打折的物品或大甩卖、大减价的商品，购买之前一定要三思，不要因为价钱便宜就头脑发热，盲目抢购。因为这些物品往往样式过时或在质量上存在一些问题，买回来后使用寿命不长，反而得不偿失。

4. 心情不好的时候也千万不要上街购物

以发泄的心态购物，待情绪稳定以后，一定会追悔莫及。喜欢上某物品，先不要着急购买，克制一下迫切需要的心态。冷静几天后，如果还是想买、热情丝毫未减，这时再做购买的打算也不迟。

5. 学会记“流水账”

你也许经常会有一种感觉，钱还没花怎么就没了。更要命的是，你还不知道它们都花在哪儿了。

这是很多人的消费通病，花钱的时候糊里糊涂、大手大脚，待清醒过来却为时已晚。所以，从现在开始就赶快准备一个账本，记下你生活中的每一笔开支。这个方法看似简单，实则非常有效。平时居家过日子，进进出出的开支非常零星。一日三餐、交通、娱乐等，看上去好像很固定，但总是会有一些不经意的额外支出，月底时吓你一跳，不仅仅大大超出预算，还思前想后不知道钱花到哪儿了。

学会记“流水账”，时间长了，你不仅可以对钱的去向一目了然，还能清楚地判断哪些支出是必要的，哪些属于偶然性的“意外支出”，那些不必要的支出，是完全可以避免的。

6. 到银行办一个存折，而不是卡，强制储蓄

一定要设立一个理财目标，比如说 5 年后存够多少钱付房子或车子的首期，这样有刺激才有存钱的动力。不过理财目标一定要适中，太小了每个月无法起到督促作用，太大了遥不可及会挫伤积极性。把工资的 1/3 存起来，这样我们的后续生活才能安稳。

7. 尽量使用准贷记卡

银行信用卡目前有两种分类，一是贷记卡，一是准贷记卡。从我国经济和社会发展水平的实际情况来看，准贷记卡比较适合二十几岁女人，此类信用卡兼具贷记卡和借记卡的部分功能，一般是先存款后消费。这么做主要是有利于控制自己的透支额度，也为自己的花销增长提供一个缓冲期。

8. 理性消费，抵制各种优惠促销诱惑，避免相互攀比

“名牌不代表品位，前卫不代表时尚。”寻找适合自己的，坚持个性，拒绝盲从，学会理性消费，做到既追随潮流，又突显个性。

9. 物尽其用，钱尽其能

很多女人在选购商品时由于对产品性能和专业知识不了解，很容易受导购员的影响而犹豫不决。因为，对于商家来说，赚钱才是硬道理，所以他们很少会站在消费者的立场去考虑商品对于消费者来说到底有多大的实际用途。如果我们盲目听信广告或者商家的介绍，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



就很可能会陷入被动消费的泥潭中，导致我们的钱不能真正发挥出物超所值的功效。因此，我们在选购商品之前首先应该将产品的性能与实际生活相比较，看看这些产品的性能到底对我们的用处有多大。比如，对于一般家庭，配置一般的电脑就已经够用了，而有些商家却在显卡、内存、处理器上将最优质的配置介绍给顾客，并不断向顾客讲解优等配置的种种好处，在这种情况下，很多消费者就会产生一种“一步到位”的消费冲动，将本来不适合自己的高档配置的电脑买回家，不但多花了几千块钱，而且很多功能还用不上，这对于理财来讲，就是莫大的浪费。

买时冲动，买了就后悔

勾勾是个很爱逛街的小女人，并把购物当成一种享受。勾勾喜欢一切新颖、好看的物品，不管是衣服、饰品，还是化妆品，甚至连可爱小巧的电器也会吸引到她的眼球。如果是自己特别喜欢的，根本不需要商家多做推荐，她就会毫不犹豫地买下来；如果还徘徊在买与不买的边缘，只要有一点动心，商家稍微说上几句，她也会顺其自然地掏钱包了。

勾勾逛街无货而归的情况基本上很少发生，但是购物和后悔的戏码在勾勾的世界总是一前一后轮番上演。一旦回家发现所买的物品并没有当时那么迫切的需要，特别喜欢，勾勾很容易就会产生后悔情绪，如果没有人及时开导，后悔起来甚至会一发不可收拾。上一秒还为买下的物品开心不已，下一秒就陷入了后悔的旋涡。

日常生活中，许多人，特别是一些年轻人，在购买商品时总是兴致勃勃，信心十足，但是买到家后，不是觉得价钱贵，就是认为商品质量不好，有的甚至是不适用的。这时，想退又嫌麻烦，不退心里又懊恼不停。这种情景在消费心理学上叫作“遗憾消费”。

这种事情相信在大多数女人身上都发生过，只不过扔的物品或多或少而已，为什么当初我们会买这些东西呢？其实好多东西我们并不需要它，只是心血来潮或一时冲动的“杰作”而已。

心理学家和心理医生指出：“遗憾消费”可以说是轻微心理变态的一种表现。在购物中，压抑的心情虽可以有所缓解和得到发泄，但为此却常常付出了可观的金钱代价。

“遗憾消费”的形成有很多原因，也因人而异，它不仅和人的性格、阅历、收入水平有关，而且还和人的修养水平有一定的联系。怎样才能有效地远离这种“遗憾消费”呢？以下几招可以试一试：

1. 不要一次性购买

换句话说就是不要突击花钱。一些年轻人在面临结婚或建筑爱巢的时候，往往一改平时省吃俭用的习惯，一旦需要就会把长期攒下来的钱一次花光。其实不妨采取统筹兼顾，随遇随买的办法。家庭消费应该从大处着眼，小处着手。买东西最好有个计划，各个击破，切忌全面开花。

2. 在买前先问自己几个必要的问题

（1）为什么要买？

一般说来，月收入首先要保证生活开支，而后才能考虑发展消费与享受消费。杜绝攀比跟风要贯彻始终，否则，以人之入量己之出，势必使消费结构偏离健康态势，导致捉襟见肘。任何一个人在添置物品之前，尤其是购买那些价值较高、属于发展性需要的大件时，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





总是会郑重地权衡一下是否必须购置、是否符合我们的需求、是否为我们的经济收入和财力状况所允许。

（2）买什么？

从生存需求来看，柴米油盐等属于非买不可的物品；从享受性需求来看，美味可口的高档食品、做工考究的精美服饰要与自己的经济实力挂钩；从发展性需求来看，音响是否高级进口、彩电是否超平面屏幕、沙发是否真皮等，虽是生活所需，但也并非“必需”，孩子的教育开支则应列入常备必要项。因此，添置物品应该进行周密的考虑，切不可脱离现实，盲目攀高，超前消费。

（3）什么时间去买？

买东西选择时机是十分重要的。如在夏天的时候买冬天用的东西，冬天时买夏天用的东西，反季购买往往价格便宜又能从容地挑选。有时有的新产品刚投入市场，属试产阶段，往往质量上还不够稳定，如为了先“有”为快或为了赶时髦而事先购买，就有可能带来烦恼和损失。不急用的物品，也不要“赶热闹”盲目消费，不妨把闲散的钱存入银行以应急，等到新产品成熟或市场饱和时再购买，就能一块钱当作两块钱花，大大提高消费的经济效益。

（4）到什么地方去买？

一般情况下，土特产品在产地购买，不仅价格低廉，而且货真价实；进口货、舶来品在沿海地区购买，往往比内地花费要少。即使在同一地方的几家商店内，也有一个“货比三家不吃亏”的原则，购物时应多走几家商店，对商品进行对比、鉴别，力争以便宜的价格买到称心的商品，只要不怕费精力、花时间。

花钱没有错，花钱可以买到你需要的东西，可以让你充分享受人生，但也不要随心所欲地挥霍，在花钱时先问自己一些问题，时常保持清醒的头脑，从自己的具体情况出发，有选择性地消费，这样，你会享受到更多花钱的乐趣。

3. 买任何东西，办任何事情都要有主见

不要盲目地模仿别人，也不要盲目地听别人说三道四。还要在购物中进行合理决策，掌握行情，掌握产品的发展，包括价格、质量，这样就能在购物中避害趋利，减少后悔。

4. 使用“改天再来”的延缓方针

你在垂青某商品时，先别急于掏钱，而是暗示自己“改天再来买吧”，待改天又来后，由于心情不同了，购物欲可能下降。

5. 避开容易花钱的处境

充满着花钱机会的环境非常容易导致从你的兜里拿出钱来放进其他人的口袋。与节俭的人在一起“近朱者赤，近墨者黑”。如果你有很多朋友，看看哪些人常常使你处于花钱的环境，而哪些人更喜欢那些不需要花费很多的活动。

别因为“最低价”轻易打开你的钱包

生活中离不开消费，在形形色色的消费中，你是否察觉到自己经常在逛完一圈商场之后发现：其实也没买什么东西，但是银行卡里的钱却缩水了不少。这些除了与我们的消费习惯有关外，还与一些商家别出心裁的营销手段密切相关，一不小心，你的钱包就有可能被商家掏空了。如何打造合理的消费，与我们的生活水平息息相关。

调查数据显示，受打折影响而购买了不需要或不打算买的东西的女性比例达到56%；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为形式多样的店内展销活动而动心并实施购买的女性也达 40.8%。另外，受广告影响买了没用的东西或不当消费的女性也不在少数。情绪化的消费是现代女性另一个消费盲点，其主要表现在与平常心境不同时的消费行为，在极端情绪状态下消费的女性高达 46.1%。调查表明，一半以上的青年女性属于不易把握的个性化或随意化群体，注重自我满足，她们是情绪化消费的主体，而年长一点的已婚女性消费观则趋向理性和成熟。

每逢节假日，商家便使出浑身解数来吸引消费者。最能吸引消费者的莫过于价格优惠，于是，各种价格优惠手段无所不用其极。而对于消费者来说，全世界的消费者都有一个共同的特性：不是爱买便宜，而是爱占便宜。看到商家送给的便宜那当然是不能错过。这边商家挥泪大甩卖，那边消费者挥钱大抢购，好不热闹。但消费者是真的捡了便宜，还是陷入了商家的价格陷阱，被商家温情拥抱的时候却被其在背后给了一刀？

打折其实就是随意定价的结果。有的商家表面上是打折，可实际上是在变相地涨价。比如商品打折，本来是 100 元的商品，它将原价提到 200 元，打 6 折反而卖 120 元，价格不降反涨。

很多商场经常标出“全场几折起”的牌子，女性朋友们请注意，千万不要小瞧了这个“起”字，这个“起”字可是给了商家很大的活动空间。很多时候我们都会误以为是所有商品都打折，等去付款的时候才发现仅是部分商品打折。据知情人士透露：实际上真正打这个折扣的商品不足 50%。再说那么多商品，利润各不相同，怎么能一刀切地定在 6 折呢？其实，各个商场的货都是差不多的，打折的幅度在同一时间段也不会有什么大的变动，且很多大品牌是不参加商场的打折活动的，它们的促销活动都是全市连锁店统一行动，还有很多新品同样不参加活动，真正打 6 折的，往往都是那些过时、过季的滞销货。

商家会进行氛围迷惑，让消费者们形成一种认知：那个卖场的东西很便宜。但真的便宜吗？一些商家会利用策略定价法，将一些价格敏感度很高的产品进行价格下调，并摆放在消费者最容易看到的地方。如牛奶，人家卖 2 元，我卖 1.8 元。这样就为消费者营造了一个“便宜”的氛围，让消费者一进去就感觉这的东西真便宜，结果就忍不住占便宜的心理，甚至买了在自己预算之外的东西。其实，那些看起来价格便宜的产品只是商家全部产品的一小部分，是为了营造氛围用的，它的大部分产品并不便宜。

还有一些商家不断推出免费品尝、咨询、试用等形形色色的促销活动，待消费者免费消费过后，才知道所谓的“免费”其实是“宰你没商量”。年轻的单身女性消费具有很大的随机性，因此常常上“免费”的当。

对于那些“买一送一”的广告，我们也要保持警惕，送得越多，更要加倍小心，小心有以下几种：其一，礼券的购买受到严格控制，也就是说，没有几个柜台参加这个活动，只要稍加留意就会看到“本柜台不参加买 ×× 送 ×× 的活动”的不在少数。其二，到了秋装上市的季节，那些夏天的货品时日不多，赶紧处理。这就意味着你在今年也没多少时日穿它了。其三，连环送的形式送得“有理”，由于实际消费过程中一般不可能没有零头，这就无形中使得折扣更加缩小，商家最终受益。其四，要弄清楚送的到底是 A 券还是 B 券，A 券可当现金使用，而 B 券则要和同等的现金一起使用。

所以，在面对商场打折的巨大诱惑的时候，我们不能凭着热闹一时冲动，要分清打折的虚实，如果有时间的话最好是多逛几个商场进行对比。没有时间的话就尽量买最需要的产品，千万不要仅凭“打折”一点就狂购一大堆平时根本用不到的东西。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



精明的女人购物有技巧

女人，大部分被称为购物狂。很多商家就是抓住女人爱美的心，商品换汤不换药，欺骗购物者！为了不被商家忽悠，我们就该行动起来，提高自己的购物技巧：

1. 不盲从“当季流行”

“新品”和“当季流行元素”都是吸引女性购物的重要手段，但潮流每一季都在变，要追赶潮流确实是很困难的事情。不过，只要你仔细观察一下就会发现，其实潮流是有延续性的，很多都是在经典款式上加以少许的改变，只要加上一些潮流小配饰，就不会感觉落伍了。

2. 选购超市自有品牌

购买日常用品，超市自有品牌是物美价廉的选择，它们的质量通常与品牌商品无甚区别，价钱可便宜不少。

3. 反季购物超划算

商家没卖完的货不等于次货，小糖去逛育婴店的时候都会问店老板，有没有滞销的反季衣物，因为滞销的衣物一般都是超低价销售，但是也是很不错的。小糖这时会买上几套回来，宝宝照样可以穿着，可以省去好多钱。

4. 学会放弃漂亮的但不适合自己的衣服

那些穿在模特身上或者陈列在货架上的漂亮衣服不一定适合你，不要在精致的灯光和导购小姐的游说造成的假象中迷失了自己。读懂自己的身材、气质、肤色，才不会买回错误的衣服；了解自己的优点和缺点，才有助于你穿出独特的美丽。

5. 电影看打折的

好电影当然要去电影院看。除了众人皆知星期二全天电影半价外，有的电影院特地推出“女士之夜”，女人照样享受半价。还有“信用卡之夜”——持指定信用卡即可半价。另外周末早去几个小时，看早场大片最便宜，只要 10 元，最起码也可以享受对折。

6. 不要因为贪图便宜买得过多

遇到价格便宜的东西，除非是像卫生纸这种能长期保存的商品，可以多买一些，对于快速消费品，不要贪多。

7. 只听自己的话

购物的时候也是最易头脑发热的时候，许多人往往在销售人员的赞美或者在朋友的怂恿下就买下了根本不适合自己风格的商品。所以，逛街购物时，最好只带一个朋友，而且是熟悉自己、和自己年龄差异不会太大的朋友，能给自己提出中肯的意见。售货员那种“最后一件了”、“这个卖得特别好”之类的话语最好不要相信。

8. 购买电器时认准节能标志

当你购买新电器时，别忘了找一找节能推荐标志，这个标志意味着电器运转成本更低，也更环保。

9. 不要为得赠品盲目购物

超市经常举办一些消费满多少额度就赠送相应奖品的活动，但这些形式更多地会让人们盲目消费，买回并不需要的商品。叮当就是为了要得到一个毛绒玩具，而买了并不需要的唱片盒。一家超市满 200 元可抽奖，硬凑够了 200 元的消费额度，结果只抽到了一个环保购物袋，但她买了很多当下用不上的袜子和内衣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

10. 平价买名牌，只要多留心

买名牌会让钱包大失血，买仿冒品又没品位，时尚女性们若想要消费物超所值，“血拼”前不妨先仔细想想，怎样让你的每分钱都花在刀刃上。

（1）挑选名牌时要注意，东西的价与值是否相符。购买物品的“价”与“值”一定要相当，价超于值，表示买贵了，是冤大头；如果值超于价，则是捡到便宜！而价与值相当，那就是买得合理、划算。其实，一旦价格超出价值太多，就不是在买东西，而是在买牌子了。所以，重点在于商品的品质，并不是名牌都是值得买的。

（2）利用打折期间挑选名牌，你一定能买到物超所值的名牌。其实，较符合价与值相当原则的是一般平价的名牌，如果你选对了买的时间，在打折期间，甚至比仿冒品还要便宜，品质却比仿冒品好，而且可以试穿，不像仿冒品在路边只能凭目测。

名牌打折其实不难碰到，很多名牌专柜通常会配合商场做换季甩卖，有时也有“特价品”，所以，偶尔逛一逛商场的特卖场，也可以捡到便宜货。

（3）对于消费名牌，也要学会把钱花在刀刃上。对于名牌而言，价格与品质相差很多的名牌最好不要买，如果价格与品质相差不是很大，打折后的正牌其实比仿冒品贵不了多少，那当然就该选择买正牌的。

11. 不买不用的低档次商品

不要只因为便宜而购买，特别是饰品，关键要看是不是喜欢。不如买贵一点的“好东西”，可以经常使用。

12. 节约美容成本

美容品不一定要到大商场购买，网络购买既方便又省钱。找到一家很有信誉的化妆品专业购物网站，不仅经常有打折促销活动，还能买到在国内没有上市的国外美妆精品。没事上去逛逛，还节约交通费呢。此外如果有熟悉的美容师，可以问问美容院是否有你信赖品牌的美妆品大包装出售，因为美容院有专业渠道，比外面零售便宜得多。

13. 不轻易相信广告

有很多商家为了招揽顾客做虚假广告，而消费者一般都不是行家，所以容易受到迷惑，上当受骗。价格的高低，不能说明真实的性价比，同样，广告更不能。宣传的文字，也只能见了十分信三分，且商家提供给客户的种种诱惑，只是想让你更多地消费。

消费陷阱一：贪小便宜浪费更多

在日常生活中，我们常常会看到这样的场面：在锱铢必较的菜市场上，两个女人会因一条带鱼的归属权而展开骂战；女伴们一起出去吃饭，但是就是有人不愿出钱或千方百计出少点。

从表面上看，这些女人的确占到了便宜，得到了额外的好处。但是实际上，她们却丢了另外的东西，那些东西比她们得到的还要宝贵：比如说，他人的尊重和情谊，自己的人格和尊严。

当然，最典型的情形，莫过于很多女人都非常热衷于打探百货商场、大超市里的优惠信息。只要看到某种商品降价打折，无论自己是否需要，都会毫不犹豫地掏钱买下来。

生活中，很多女人从眼前的表面利益出发，认为凡事只要有利可图，也不管合不合适，都会赶紧据为己有。她们自以为占了点小便宜，却不知丢掉了“大便宜”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



平常逛街，王莎莎最喜欢看特价商品，凡是打折促销的商品，有时用不到的，她也会忍不住去买。虽然事后总是后悔，但是当又看到特价商品时，总是重蹈覆辙。

有一天，王莎莎在一家商场闲逛时，看到商场的厨具区打出买二送一的广告，送的正是她一直想要的一套刀具，前提是要买一个微波炉和消毒柜。

当时她也想买一个消毒柜，不过她选择的消毒柜档次要比商场的这个要低点，价格也便宜很多。但是既然可以买二送一，自己白白得到想买的刀具，又何乐而不为呢？她记起弟弟曾经说过家里想添一个微波炉，于是她就将微波炉和消毒柜全买下，顺便也把心仪的一套刀具搬回了家。回家后，她打电话告诉弟弟，她帮他买了一个微波炉，谁知弟弟告诉她，他已经买了。

这下子王莎莎犯愁了，自己已经有微波炉了，用不到，白买了。她给自己算了笔账，买消毒柜和微波炉用去 1540 元。如果不是为了这套刀具，她只会买 200 元的消毒柜，而不是现在的将近 700 块钱，而 800 多块钱的微波炉根本就不用买，这套刀具在市场上也不过 100 多元。本来只用 300 多块钱就可以买回自己想要的东西，结果却花去 1500 多元！算起这笔糊涂账，王莎莎几乎都不敢相信！

王莎莎很会精打细算，但是就是贪了“送刀具”这个便宜，所以买了微波炉和消毒柜。消毒柜虽然需要，但是没有必要买那么贵的，而微波炉却是买了也无用。本来是贪小便宜的，但是细算下来，还是吃了亏，不划算。

事实上，王莎莎遇到的这种情况还是较好的，她还不算上当受骗，只是因为自己贪小便宜，估算错误，吃了哑巴亏。而社会上还有许多人，因为自己的贪图小便宜而上当受骗的。

现在社会上的骗局越来越多。许多骗局根本就不能算得上是骗局，因为那些骗人伎俩，都是讲了又讲的，每个人都是耳熟能详了。但是上当受骗的事情还是屡屡发生，为什么会这样呢？就是因为人们喜欢贪小便宜。

中国有句俗话，叫作“贪小便宜吃大亏”。意思是，人们千万不要因小失大，犯下“捡了芝麻，丢了西瓜”的愚蠢错误。这句话已经成为人们日常为人处世的行为规范之一。中国还有另外一句俗话，就是“天上不会掉馅饼”。凡事都是有得必有失，不会无劳而得，如果你不用怎么付出，捡到小便宜的时候，你就应该想一想，你可能会因此失去什么。

所以，当我们要小聪明占小便宜时，就一定要记住：做人做事要实实在在，遇到诱惑时，要沉着冷静，仔细地去分析利弊，考虑结果，不能意气用事，或心存侥幸。因为谁也不是傻瓜，聪明反被聪明误，算来算去算自己，到头来吃亏受损失的只能是自己。

消费陷阱二：掏空钱包的“拿铁因子”

一对夫妻有着每天早晨喝拿铁咖啡的习惯。而他们不知道每天喝两杯拿铁咖啡，30 年后竟然可以花掉他们 200 多万美元！

“钱的问题通常不在收入太少，而在开销太多！”戴维·巴哈对夫妻理财最后却离财富很远的迷思，一针见血地指出其中的关键。他认为，多数人都浪费很多钱在“小地方”上，而这些小地方累积起来就是让人吃惊的大数目。于是，他提出了“拿铁因子”这个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



概念。

那么，“拿铁因子”是什么？我们检视过自己的“拿铁因子”吗？

“拿铁因子”指的是我们在日常生活中所支出的非必要开销，例如每天中午饭后的一杯拿铁咖啡、跨行提款所花去的两块钱手续费、每天一份报纸、看到商场促销就买的两条牛仔裤、夜宵吃的盐酥鸡和小龙虾、在网上淘的3款眼影、5元的奶茶、11元的打车费、付了钱却未真正使用的健身卡……这些东西，就是“拿铁因子”。它们看似每一项都用不了多少钱，可是你是否想过，这些钱如果累积起来可不是一笔小数目，足以掏空你的钱包。

以往小薇家花钱都是比较随心所欲的，只要手上还有现钱，想买啥就买啥。但是这样使得她几乎每天都为钱包的干瘪而犯愁。在这么一个物价飞涨的时期，捏紧钱包是当务之急。她真是恨不得花出去的每一分钱都能够用在刀刃上。于是她决定，带上一本小账单，细细把日常开销记录下来。

这一记，真是了不得。只不过记录了7天而已，翻阅账本的时候，她马上就发现问题了。那一周，她们夫妻俩，一共上班打车8次，打车费算下来花了158元；要是乘公交车，却只需要16元而已；除了一次在家里吃饭，其余都下馆子了。在外面的小馆子一次消费70元左右。但是要是自己买菜烧饭的话，一荤两素一汤，材料费不过20多元而已。还有她买了一条400元的品牌裙子、两条商场促销的牛仔裤、付了钱却未真正使用的健身卡……

她边浏览账单边勾出一大堆不必要的消费，然后通观一下账单，觉得不得了，单这一周，这些杂七杂八的消费加起来已经近千元。她这下才恍然大悟：原来她的钱，就是这么在不知不觉中溜走的。

既然生活中有那么多的“拿铁因子”来消耗我们的钱财，我们应该怎么办呢？

一个好方法是我们要像小薇一样养成每天记账的好习惯。欲望是无限的，要想节制自己的消费冲动，客观上创造一些阻挠消费的条件，有时候也能够起到一些积极的作用。而记账就是一个节制消费冲动的好方法。小薇本来也不知道自己的钱花到哪了，但是通过记账之后，便对自己的资金流动一清二楚。

通过记账，我们能够全面了解家庭在一定时期内的经济收入、支出以及结余情况，清楚每天、每月所花费的钱都跑到哪里，知道哪些项目可以节省。只要小小举动，我们就能省去不必要的开支，何乐而不为呢？

其次，记账对家庭中各项经济收支进行分类反映，可以起到鼓励我们积极计划家庭收支的作用。其实，我们每个家庭都在自觉或不自觉地做一些家庭开支计划，如下月会添置些什么东西，这就是家庭开支计划中的一部分。通过这样的计划，我们就可以合理地安排开支，节省费用了。

当然，最重要的是，我们可以通过记账了解资金流通情况。我们从记账记录中得知个人日常生活资金运作的状况，当发现现金流动有异常状况时，可以随时知道并及时做出应变，找出消费中的漏洞，把家庭的财务状况调整到健康有序的轨道上来。

很多人认为，每天记账实在太麻烦了。但是，只要你坚持下来，就会慢慢发现，当记账已经成为一种习惯时，原来一直困扰你的那种“麻烦”感，已经被一种称为“理所当然”的惯性所代替。进而，你又会发现，记账也只是一种方式，通过这种方式，我们可以改变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对金钱不负责的态度。

另外，还一种办法叫抽屉法。这种方法就是将自己每个月的收入平均放入 4 个抽屉。用钱的时候，先从一个抽屉里取，用完了一个抽屉的，再取第二个抽屉的。这就让自己用钱时有了一种游戏和竞技的心态，慢慢和自己较劲看这个月到底打开了几个抽屉。

杨小姐从网上看到了一个省钱的方法"抽屉法"，便将之运用到日常的生活中。她在家中只放当月要用的现金 1800 元，然后把这些钱分成 500 元、500 元、400 元、400 元，然后依次放入 4 个抽屉。用钱的时候，她先从一个抽屉里取，取 500 元，交物业费、煤气、水电费等，基本够用。

用完了这个抽屉，杨小姐再开一个抽屉，有 500 元，她把这些钱用来作伙食费。虽然这点钱看起来有些干巴巴的，但是杨小姐决定来一个"少米之炊"。她和老公午餐就在单位里吃，只有晚饭才在家开伙。猪肉较贵，她就买少点；鸡肉价格较低，她就多买点；蔬菜买打折的。早餐鲜榨豆浆，把黄豆、玉米买回去自己做。这么一来，500 元的伙食费，一个月也可以应付了。

第三个抽屉里的 400 元，她用来当家庭零用钱，比如说，交电话费、充值公交卡等，也差不多够一个月的支出了。

经过杨小姐这么精打细算，一个月下来，1800 元可以应付得过去，还剩下 300 元零余。

不过，也我们应该注意到，无论是记账法还是抽屉法，如果没有跟执行结合在一起，就相当于"画饼充饥"，这是没用的。很多记账人虽然每天在账本上留下"印记"，但是只是一堆符号而已，并没有把计划落实到实处，依然我行我素，一点约束也没有，记了相当于没有记。所以，我们必须以严格的纪律约束自己，切实执行，并定期检视，才能避免功亏一篑。

当然，我们节约支出不能超过了一定的度。如果我们为了防范"拿铁因子"而做过了头，该花的不花，像守财奴、吝啬鬼一样，那就得不偿失了。真正的"财富自由"的定义是在有计划的"每月盈余"之下，仍有自由消费，不会因为追求财富自由，而失去生活的自由、幸福和自我的发展。因此，在记账过程中，抓大放小，是为正道。

"'拿铁因子'是一种提醒，但不是要我们变成小气的人，或者影响到个人竞争力。"有一位著名的节目主持人如是说。她每个月的工资都要拿一半给家里的母亲，本来就很微薄的工资也就剩下不多了。但是她还是不愿意省去每天上下班的计程车费，虽然一天最少也会花去几十块钱，但是，她认为这样可以避免挤公车、挤地铁的疲累，让她更能把心力放在阅读、学习上。她认为，如果自己太在意为了消除"拿铁因子"就抓紧钱袋，反而削减自己的竞争力，扭曲价值观，这是不值得的事。

提出"拿铁因子"的理财师戴维·巴哈也特别提醒人们："金钱固然很重要，但毕竟不是最重要的东西。"毕竟身为人类，最宝贵的还是生命与爱，还是能过上幸福的生活。如果我们因为防范"拿铁因子"，而失去了生活的乐趣，那这个防范又有什么意义呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



消费陷阱三：把“想要”当成“需要”

如果想要我们的家庭生活过得舒适、健康，那么我们就不得不管好我们的钱袋子，使我们的钱财花得合理。如果我们没有计划、没有节制地去花钱，即使我们有金山银山，也不够我们挥霍，更何况我们没有呢？

上班族的收入是非常有限的，辛辛苦苦一个月，得到的也不过几千块，但许多人消费起来却没有节制，想买什么就买什么，而不考虑自己是否真的需要，于是出现了众多“月光族”，他们时常因为没钱花而愁苦不已。如果我们想不再“月光”，就得开始自己的理财之路，量力而行、全面安排、精打细算、讲求实效，克服消费的盲目性、随意性和狭隘性，克服爱慕虚荣、摆阔、攀比和超前消费的毛病，把“我想要的”变成“我需要的”。

首先，我们不能够一味地贪图名牌。名牌通常代表高质量、高品位，穿在身上会使人对你刮目相看。如果我们为了追求产品的质量而购买一些名牌是可取的，但是如果我们一味地追求名牌，借此来炫耀阔绰或追求名牌带来的其他效应，以求得到心理上的满足，而不顾个人消费能力，那就是非常不理智了。

“我不知道怎么了，我收入不错，为什么我会没钱呢？”史小姐困惑苦闷无比。她是北京某网络公司的经理，月薪 10000 多元，收入不菲，但是她却总是觉得自己是一个穷人。

问题不是出在她的收入，而在她的消费上。在她的意识里，追逐名牌是个人成功的标志。所以，当市场上流行什么时尚类名品时，比如说服装、化妆品等，她都会一掷千金，毫不犹豫地买下来。家里已经有很多名牌产品了，但是看到类似的产品时，她还是忍不住去买。今年“五一”到香港旅游的时候，她购买了一个 20000 元左右的进口挎包。

一味追求名牌而不顾代价是史小姐的消费理念，但现在她却为自己的这种不理智消费行为尝到了苦头。其实我们没有必要什么都非名牌不买，比如说我们买电脑不一定要苹果电脑，如果功能还可以的话，买戴尔、联想也不错。我们买包不一定要是 LV 的，其他一般的包也可以，合适的就行。

其次，我们要控制我们的贪求廉价的心理。很多人遇到低廉价格的商品，不管自己需不需要，先买了再说，追求购买时的一时心理满足，贪一时之便宜，结果花了很多钱却没得到什么好处。

张大妈的家庭经济条件一般。她特别喜欢买特价商品。有一次，她在菜市场看见有 5 毛钱一斤的橘子，比平时的一块钱便宜了一半。她看橘子的成色就知道这种橘子是放了太久，如果再不卖掉就会变坏的那种。但是她看橘子难得那么便宜，于是心动了，买了十几斤回去。结果大家吃了一半都不想吃了，剩下的全部坏掉。到头来也占不到什么便宜。

另外，现实生活中常见到这样一种现象：许多人，特别是一些青年白领，在买东西的时候仅凭自己的一时冲动，想买什么就买什么，兴致勃勃，充分享受了购物的乐趣。但是买回家后就后悔了，不是嫌价钱贵就是感到质量不好，或者根本就不适用。

某消费者协会对 1000 名上班族女性进行的调查结果显示：有 13%的人承认她们经

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常花一些不该花的钱，购物后常常后悔，因为在心血来潮时买的东西根本用不上或很少使用。

最后，不要过度消费。我们中有很多人贪图着一时享受，而不顾自己承不承担得起，疯狂消费，结果却是使自己陷入极大的困境之中。

莎莎喜欢超前消费。她认为，刷卡消费就是花别人的钱来使自己的生活更滋润。这种看法在她最初透支第一张卡时自然没有问题，因为那时她能即时还款，消费还在她能承受的范围之内。但是，随着她超前消费意识的日益膨胀、市场诱惑日益增大的境况下，她就失去控制，就慢慢走进深渊了。

为了在免息期内可以支付第一张信用卡的欠款，她申请了第二张信用卡以还清第一张卡的透支，后来又申请了第三张、第四张，如此"卡套卡"，形成了循环透支。到最后，因为透支实在厉害，莎莎根本无法偿还，彻底成了"卡奴"。每到还款的最后截止日，莎莎就为自己之前的过度消费"生不如死"。最后，实在无可奈何，只得由父母帮助她还清欠款，这使得莎莎愧疚、痛苦无比。

之所以会产生这些消费陋习，是因为我们不清楚自己需要什么，而是根据自己的兴趣消费，导致消费过度。

所以，我们在消费的时候，要有针对性，知道自己需要什么，制订购物计划，不要超出预算，即使遇到自己很想买的东西也不要买。

最关键的是我们要有自己的主见，不能随波逐流，盲目地模仿别人，听别人说什么就是什么，别人流行什么我们就必须得跟着买什么。我们既要清楚自己的实际情况，也要拥有自己的鉴别能力。有很多时候，我们并没有购物计划，我们看到某种商品的广告或者进行促销时就蠢蠢欲动，从而打乱了我们的购物计划。所以我们在购物之前，一定要想想自己需不需要，如果不需要或者可要可不要，即使别人疯狂抢购，我们也不要盲目跟风，不能因为一时冲动而购物。

姐妹们，生活需要金钱，幸福也需要一定的金钱作为基础。只有我们买"需要"的东西，控制好我们的消费欲望，让钱花得合理，我们才有可能过上幸福的日子。

消费陷阱四：对数字的尾数视而不见

一天，武茜遇到了一件难以相信的事。她买了3件衣服，两件300多元，一件200多元，所有加起来也就800多元，可是却要付1085元。后来，她仔细看了一些衣服的标价，发现这些衣服两件是398元，一件是289元，尾数加起来就是285元，又可以买一件了。武茜说："购物和刷卡的时候我都没仔细看，结果比我的预算多了将近300元。我的天啊，商家就这样骗走了我的钱。"

我们曾经发生过这种事情吗？我们是不是发生之后都不知道是怎么一回事，不知道怎么就上了商家的圈套了？

在逛超市时，你是否会时常比较同类物品的价格差别呢？你是否常常被它们细小的差别所左右呢？聪明的商家就是发现了这个特点，于是在定价时，他们就在这里"耍了一个花招"。如果我们仔细观察货架上商品的价格，就会发现它们极少取整，而是多以8或者

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



9结尾，但是为什么会这样呢？如果取整数，价格不是更容易让人记住并便于比较吗？收银台因此就会更方便汇总商品，找零也省去了，这样不是更省事吗？其实，就是这种“不省事”做法，却暗藏着商场营销的奥秘。

商家之所以采用这种策略，是因为他们了解消费者追求物美价廉的心理，那些对商品价格较敏感的普通老百姓尤其如此，价格便宜往往成了他们购买该项商品的决定因素。尾数定价虽然价格降不了多少，但是能给消费者带来商品便宜的感觉。我们通常不会认为一件98元的商品比99元的便宜很多，但是却会感觉99元比100元的差距很大，虽然都只是相差1元。数字不同我们感觉也大不一样，它给人的感觉是，整数要与比它相差很小的带尾数的数字相差很大，其中奥秘在于人对数字的认知过程。

多位数是由左向右书写的，我们为了加快对数字的信息处理，会倾向于尽可能减少记忆负荷，这样一来，我们就可能简化忽视或根本没注意到价格标签最后面的数字。所以，当我们平常在提及某种商品价格时，首先想到是第一个数字，而后面的数字则会记得不是很清楚。我们所简化忽视的数字依赖于数据的第一个数字的大小，比如商品标价为99元，我们可能会理解为90元。商家就是知道了人们认识的这个特点，于是将99或者95作为商品价格尾数，这样既可以吸引消费者来购买，又使其定价尽可能高，获取最大利润。

另外，尾数定价也让我们认为商家在定价的时候，计算得非常精确仔细，从而使定出来的价格更加接近成本，因此，我们会感觉商品价格真实可信，并非虚高。另外，尾数定价也会使人产生“联想作用”，让人把99作为价格尾数的商品跟打折联系起来，感觉这个价格已经在原价的基础上打了折扣，值得购买。这种行为在不少学者的实验研究中得到了验证。研究还发现这种联想作用与广告对低价和折扣信息的宣传经常采用尾数标价的形式有很大关系。因为我们对奇数更容易产生价格便宜的感觉，所以商家尾数定价通常以奇数为尾数，如99、97、95等。中国有一个例外，那就是“8”，因为“8”跟发财的“发”谐音，所以使用的频率也很高。商家们认为消费者不会对尾数进行充分考虑，因此相对整数降低一分钱就能让他们觉得商品的价格已经很低了，而且这种方法对于零售商来说成本很低。

最后，这种尾数定价也更有利于商家宣称商品价格已经低到不能再降，这种真实的“最低价”就是带尾数的。

所以，很多超市在定价时喜欢在价格上留下一个小尾巴。据统计，大部分的服装商品，尾数为整数的仅占15%左右，85%左右的服装店商品价格尾数为非整数。

目前，这种定价策略已被商家广泛应用，无论是国外的家乐福、沃尔玛，还是国内的华联，无论是生活日用品，还是家电、汽车，都采用尾数定价策略。如某品牌的彩电标价998元，给人以便宜的感觉。认为只要几百元就能买一台彩电，其实它比1000元只少了2元。尾数定价策略还给人一种定价精确、值得信赖的感觉。

很多女人在购物时都会欣然落入商家的数字陷阱，看到这些数字时，以为自己捡了便宜，其实，我们根本就不可能从中捡到什么便宜。所以，聪明的女人们要识破这种数字骗局。在购物时不妨试着在商品价格的尾数上加上1或者2，最多加个3，你就能从数字的陷阱里逃出来。常言道“细节决定成败”，这句话不无道理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



消费陷阱五：为昂贵的声音付费

品牌意识在现代消费观念中日益普及，那些希望借助名牌的光彩让自己变得洋气、变得美丽的女人们，或者觉得只有高级的名牌才能配得上自己的女人们，或者觉得名牌产品可以提高生活质量，可以在他人面前风光一番，开始不遗余力地想得到它们。有钱人会潇洒地刷卡买下它；没钱的就只能一点一点地攒工资，通过36个月的分期付款买下；或者恳求出国的朋友帮着买。

王媛在一家外企工作，周围的同事大多很重视穿着，说白了，就是都很看重牌子。尤其是年轻的女同事，对名牌货更是青睐有加。耳濡目染，公司里买大品牌的人(以女性为主)越来越多。兰蔻的口红、SK-Ⅱ的面膜、CHANEL的香水、TIFANY的饰品、PORTS的套装、DIOR的包包……公司俨然成了秀场。什么是“名牌货”？就是用买10头牛的钱，买到不用半张牛皮就可以制成的皮包。而对于小白领来说，拥有这些东西的秘诀就是省吃俭用N个月，然后为购置一件带有奢侈标志的东西而刷光卡里的钱。有条件要买，没有条件创造条件也要买。明知道一个DIOR的包包等于几个月的工资，还是要买。为什么？为面子！

但是，花钱有度意味着在生活质量和经济责任之间取得平衡。名牌和时尚并不是你购物时的唯一风向标，适合自己的才是最好的。

如果你不知道如何从眼花缭乱的时尚中选择最适合你的，那么不妨问问朋友的意见，让她们给你一些中肯的建议。收集朋友们的意见，你就能买到适合自己的衣服。要记住，尽量选择一些简单的款式，选择那些能经受时间考验的衣物，不要做时尚界的牺牲品。对跟自己一起逛街的人要加以甄别，警惕那些一直劝说你买这买那自己却什么也不买的朋友。

大S在一个采访中说自己只会买“写着自己名字”的东西。并非那样东西上真的写着“徐熙媛”或者“大S”几个字，而是，在她看到那样东西的时候，她就知道这是专为自己存在的。比起一下班就去疯狂购物买一堆日后不用的东西回家的人，大S显然更清楚如何做一个老练的买手，只买属于自己的，不买别人穿起来很漂亮的。名媛有许多，买手也有许多，但并非个个都可以成为物品真正的主人。是买个手袋回家供奉，每月给它做保养做美容花去自己的血汗钱，还是让手袋伺候你，帮你成为时尚达人？这是个问题。

如果你真的想买名牌来提高一下生活质量，但是你的经济实力又一般，也没有花光几个月的血汗钱来买大品牌的冲动，也没有节衣缩食为名牌的决心。那你也可以选择一个比较省钱的办法。买名牌，一般你可以只买小配件，很多时候，大品牌中的一个小配件也能给自己加分不少，省钱，又有效果。买不起套装，我们可以买丝巾；买不起皮包，我们可以买钱包；买不起全套化妆品，我们买香水。对有些人来说，奢侈品可能是一辆800万元的宾利；而对另一些人来说，奢侈品则可能是一份百元的哈根达斯。

另外，很多女人都是花90%的时间穿10%的衣服，这意味着她们的衣橱中塞满了几乎永远穿不完的衣服。有一半女人的橱柜里都有没来得及剪下标签的衣物。这对于一些收入不高的女白领来说，非常不划算。时尚界展示着当季的流行风向，时尚达人们对那些想把本季流行元素穿到下一季的人嗤之以鼻。但是如果有的衣服很适合自己，为什么不能一直

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



穿呢？很多这样买来的东西最多只能穿一两次就被主人判定为过时，那么它的真正价值到底在哪里？

说起来，小林最大的一笔开销就是花了5000多元买了一个PRADA包。买之前，她还反复论证，最后得出结论，相比于套装，一个包可以天天带，尤其是名牌包，背好多年都不会过时，而且背上后，整个人的气质都不同了，很显档次。这么一合计，如此名牌，买得值。

小林很喜欢某位设计师设计的衣服，这位设计师每个系列的作品都会有一些变化。它们并不便宜，但是小林只挑最喜欢的并且最适合她的买，而且总穿着。有的她甚至穿了十多年，即使买的时候很贵，考虑到穿的频率也是很划算的。

所以，女人在购物的时候要考虑到自己的需要，看看自己买的东西适不适合自己。不要为了追求名牌，不惜血本。其实最好的名牌是自尊自爱，是对自己有信心，是智慧。不要以为把所有的名牌都搜罗回家才是最厉害的，聪明的女人要懂得不为昂贵的声音付费。

消费陷阱六：负债消费

一个中国人在自己50岁那年以毕生的积蓄购买了一套住房，欣慰地说："辛苦了大半辈子我终于有了自己的房子。"与此同时，一个50岁的美国人住在自己贷款买来的房子里感叹道："现在我终于还清了20年的购房贷款，这套房子终于完全属于我了。"

这个有趣的故事生动形象地反映出东西方消费观念的巨大差异。但是，随着社会信贷消费的发展，越来越多的中国人开始加入到"负债消费群体"的行列。不知不觉中，奢侈品消费、透支的理念、超前消费的冲动，催生出所谓"月光族"、"负翁"，负债消费渐成一种社会生活风尚。

其实，"负债消费"这种新颖的消费方式，是现代理财观念不可分割的一部分。在做好个人和家庭理财的前提下，适当选择"负债消费"，不但能让人们尽早享受到生活质量的提高，而且还能为自己投资理财提供更为广阔的规划空间。

同为小学教师的小刘和小陆计划年底结婚，他们看中了一套120平方米的房子，而突然出台的房地产新政使得他们的购房预算面临极大的调整。如果坚持购买看中的这套房子，不得不多准备15万元的首付。刚刚工作没几年的他们为了购房除了自己的积蓄之外，已经把亲戚朋友能借的钱都借到手了，除非动用预留的装修资金。两人也想过是不是转而购买一套面积稍小的房子，但是考虑到小陆已经年近30岁，生儿育女的计划也是近在眼前，如果先买一套小户型过几年换房也很麻烦。

咨询过银行信贷员之后，他们最终选择了通过贷款解决装修问题。在比较了信用卡分期家装和申请专门的消费贷款之后，他们选择了后者："信用卡还款期限比较紧，最多只能分成24期，也就是两年还清，而且需要到指定的建材商和装修公司办理，自由度太低。而通过将原来的一套一居室抵押给银行获得消费贷款，利率同样是基准利率，还款时间却可以延长到5年，装修上的自由度也更大一些。"

在向银行提交申请后，凭借两人的教师身份和目前的收入状况，银行很快就完成了贷款审批，现在婚房的装修即将启动。对于暂时的还款负担，小刘还是很淡定："前几年的月供差不多要占到我们俩月收入的40%，稍微有点吃力，不过我们平时消费也不多，还算

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能应付。我打算最近看看能不能找到一份兼职，这样压力就更小了。”

在合适的范围内，进行“负债消费”是可以的，这样可以提高我们的生活质量。但是如果“负债”过度的话，就会给我们的生活埋下定时炸弹。“提前享受生活”、“花明天的钱圆今天的梦”，在一个个诱人的口号下，贷款买车、买房、买家电、买衣服，信用卡透支消费正成为很多年轻人生活中习以为常的行为。但是他们却因为自己一时的快乐最终自食苦果。

在北京一家事业单位工作的小方，按理说她的工资在同龄人中是既算稳定又算较高的。但是，她依然是个欠债族，“卡奴”就是她最形象的写照。

刚到单位上班，她就办理了3张信用卡，当初她的本意是信用卡好保管，用起来方便，即使丢失了，也不会有经济损失，但现金就没有这么多优势。她平日购物、吃饭甚至应急取用现金都使用这几张卡，出手很是爽快。然而，一年过后，她办理信用卡的初衷被她的潇洒改变了，过度的透支，使得她的工资一发下来，就只能到银行还贷。渐渐地，工资也不够支付，她想出了没办法的办法，只有用其他没有到还款日期的卡套现，取出现金先还上到期的欠款，但是，每到不同的信用卡还款期限很近时，她常常夜不能寐，一则担心失去信誉，二则担心利息越来越高。小方说：“从大学时办的第一张信用卡到现在钱包里的好几张信用卡，每月几乎没有现金结余。就是因为使用信用卡花钱有用的不是自己的钱的感觉。有时因为广告宣传的积分换取礼物的诱惑盲目地购买，每月账单上支取现金需要支付的利息也常是近百元。但是，也正因为自己有这种疯狂刷卡的习惯，一直以来都是一身债，一直在还利息钱，慢慢让自己陷入了“卡奴”的牢笼。

复旦大学社会学系教授胡守钧认为，贷款消费是现代经济的一部分，适当的负债消费有助于改善生活品质。但过度负债将成为家庭负担，造成生活水平变相下降，因此个人办理消费贷款要量力而行。在借贷前一定要有风险意识，毕竟车贷、房贷的还款期限长，要充分考虑还款期间可能出现的变故。

交行理财专家建议用户，申请贷款额度时要量力而行，通常月还款额不宜超过家庭总收入的50%；贷款用途要合法合规，交易背景要真实；根据自己的还款能力和未来收入预期，选择适合自己的还款方式；向银行提供资料要真实，提供本人住址、联系方式要准确，变更时要及时通知银行；认真阅读合同条款，了解自己的权利义务；要按时还款，避免产生不良信用记录；不要遗失借款合同和借据，对于抵押类贷款，还清贷款后不要忘记撤销抵押登记。

从某种意义上说，信用卡的出现和普及，拉动和刺激了消费，带来了经济的发展和繁荣。但是，对持卡人来说，超前消费给自己的经济带来了巨大的压力，以致影响正常的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第十一章 好心态让女人的皱纹迟到

快乐心态由自己做主

微笑，本不是女人的专利，但女人从心底里发出微笑时，却可以让灰暗的人生焕发出靓丽的光彩，让平庸的世界创造出伟大的奇迹……

一位伟人说过："要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。"人生并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是命运的主宰。

曾经有这样一个人，他嗜酒如命且毒瘾甚深，因为在酒吧里杀了人而被判了死刑。

这个人有两个女儿，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而坐牢；另外一个女儿却与其截然不同，她担任一家大企业的分公司经理，有着美满的婚姻和三个可爱的孩子，没有任何不良的行为。

为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却有着这么不相同的命运呢？在一次访问中，记者问起造成她们现状的原因，二人竟是同样的答案："有这样的父亲，我还能有什么办法？"

这则故事告诉我们环境并不能决定人生，而我们面对环境持有的态度却可以改变人的一生。

一位名人曾经说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话的直接结果就是：心态决定命运。女人的命运控制在自己手里，因为女人掌握着自己的心态。

无论一个女人多么有能力，如果她缺乏好的心态，就什么事都做不成。良好心态是产生动力的源泉。有了它，女人就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。

有一个名叫胡达克鲁丝的老太太，她的朋友兼邻居迈克夫人和她是同龄人。她们在共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为人活六十古来稀，自己已年届七十，是该去见上帝的年

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



龄了。因此她决定坐在家里，足不出户、颐养天年；她为自己做寿衣、选墓地、安排后事。而胡达克鲁丝则认为：一个人能否做什么事，不在年龄的大小，而在于自己的想法。于是她开始学习爬山。她在九十五岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的纪录。

同样是接受到七十岁生日这个信息的刺激，迈克夫人的心理反应趋向是消极的，她采取了足不出户，安排后事的行动，结果在好多年前就去见上帝了。而胡达克鲁丝的反应则是积极向上的，她采取了学习爬山的行动，结果创造了一项吉尼斯世界纪录。所以说：女人的心态与命运相连，不要让消极的念头占据你的思想，女人什么时候都应该让自己保持积极向上的姿态。

聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己良好的心态，主宰自己的人生。当女人有了良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，也能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

感悟人生，抓住快乐点滴

快乐，是幸福生活海洋里激起的美丽浪花；快乐，是人生乐曲中振奋人心的音符；快乐，是一种积极向上的人生态度。

女人的快乐从何而来？温馨的家庭使女人快乐，挑战的工作使女人快乐，女人在自己愿意做的事情中感受快乐，在对人生的感悟中体味快乐。

不过，要说起女人来，烦心的事还真是不少，不说工作的压力、岗位的竞争和职位的高低，光家里的事，就够女人忙活的了。一个女人，既为子之母，为夫之妻，又为老人之女、之媳，家人的一日三餐要她张罗，丈夫的西装领带要她操心，孩子的作业要她检查，水管漏了、电灯坏了要她去找人修理。到了双休日，一天收拾房间洗衣服，一天忙着去老人那坐坐，还要抽空上街给孩子买衣裤，真忙啊。

可是，就是这些极其琐碎的小事，却也烘托出了生活的快乐。当你忙完了这一切，细心体贴的丈夫为你端过一杯热茶，清新的茶香充溢在鼻端、悠扬的乐曲缭绕飘荡于耳畔；孩子趴在你的怀里，望着窗外的阳光、小鸟，目光里透露出快乐与惊奇，咿咿呀呀地对你诉说着，你一定会感到生活是多么充实、多么温馨而又幸福，不是吗？

再看，当你梦寐以求的东西没有得到，遗憾过后你只是一笑置之的那一刻；当你面红耳赤地与同事争执，平息过后你能主动与对方握手言和的那一刻；当你正在暗中较劲的同伴获得殊荣，嫉妒过后你能虚心向其学习的那一刻；当你不经意的、带有善意的言行为你的朋友带来希望与转机，欣喜过后你倍感荣耀那一刻；当你挑灯夜战完成一篇小作，刊发之后好评如潮的那一刻；当你拖着疲惫的身心从办公室回到家中时，享受天伦之乐的那一刻的，你难道就没有感受到那是你最快乐的时刻吗？

其实，这就是快乐，或许生活中的辉煌绚丽便是由许许多多简单而平凡的小事组成的。

一位作家去美国访问，在前往旧金山的飞机上，与他同座的是一个年逾花甲的老太太。他们之间进行了一次友好的交谈。老太太说，她是一个英国人的后裔，她在加州距巴沙墩不远的地方，为老年英国人建了一个家。她虽已年届 86 岁的高龄，但不仅每天仍以“荣誉会长”的身份去探视这个家，并且经常抽空去参加一个她所助建的老年人俱乐部集会。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“我每天都朝气蓬勃，”她对作家说，“我们现在活得很快乐，我不认为我的年龄是个问题。我知道我要的是快乐，并尽力使每一天的日子都过得有声有色。我喜欢与别人交谈，因为这样交流，使我们的距离很近，不是吗，孩子？”

“您是一位充满青春活力的老太太。”

“对我来说，每一个日子都趣味盎然。”老太太说。她真是表里一致，她的两眼中闪烁着生命的火花。

世间没有什么能将我们击败，除非我们自己击败自己；同样，世界上没有什么能使我们不快乐，除非我们自己不愿快乐，或者已经不会快乐。

用智慧的心感悟生活，用感恩的心善待一切，用知足的心享受人生。驻守快乐，快乐就会时时伴随我们宁静的心灵走进生命的故乡。

转换思路，每天都是艳阳天

事情没有好坏之分，关键是我们对事情的态度，换一种角度看问题，事情就没那么糟糕，换一种思维，快乐就离我们不远。

快乐，别人不能给予，也不用努力地去寻找，其实它就在你心中，不管你身处何境，只要你想快乐，你选择了快乐，你就不会痛苦。

人生充满了选择，而生活的态度，就是一切。女人，请舒展你紧皱的眉头吧，不要因陷入生活中不如意的一面而心烦意乱，情绪消极低沉。不妨随时问问自己：“什么才是要紧事？”这样你就会发现你现有的某些选择与你既定的生活目标冲突，你完全可以把它们从你的工作表中划去。

在这个喧嚣繁冗的世界上，乐观地对待生活更能让女人的世界五彩缤纷。纵观古今中外的文学作品所塑造的女性形象，她们大都有着悲惨的身世，曲折的人生道路和饱受痛苦折磨的心灵。然而，现实生活中依然有很多女子也同样活得痛苦，她们把自己的生活看成是炼狱，生活只是为了责任。其实，真正懂得生活的女人是不会把自己的生活当作炼狱的，她们懂得享受生活所带来的痛苦和欢乐。她们知道虽然生活并不尽如人意，但是生活本身就是一段历程，只有懂得去享受痛苦时的刻骨铭心，欢乐时的自由欢畅才是生活的本来色彩。

有一位作家曾经在异国他乡做客，他一进门就感到了萦绕主人家的快乐气氛。女主人是一个 50 岁左右的中年妇女，在一般人来看，这样的年龄应该已经很稳重了，可是这位女主人却像一个 20 岁的小姑娘一样，十分快活。令这位作家更为惊讶的是，她们家 70 多岁的老奶奶也一样充满快活的神情。作家在他的文章里这样写道：

“那位老人的眼中充满了孩童般天真的光彩，仿佛时光的流逝并没有在她的眼中留下任何印记一样。”如果女人老了的时候还能保持着孩童般的纯真与快乐，那么她的一生应该是很美丽的。

下面是一些快乐的忠告，照着去做，你将变成可爱又美丽的女人：

（1）一旦发现错误就立即改正。

（2）牢记自己喜爱的诗词歌赋。

（3）不要花光所有的积蓄或贪睡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（4）多读些书，少看些电视。

（5）毫无保留地去爱，虽然可能因此受到伤害，但只有这样，才能拥有一个完整的人生。

（6）意见不合可以据理力争，但不可辱骂对方。

（7）与一个你喜欢并能谈心的人结婚，因为当你年纪越来越大时，你就会发现谈话的技巧变得越来越重要。

（8）尊重他人，尊重自己，为自己的行为负责。

（9）如果失败了，千万要记住失败的教训。

（10）微笑着接听电话，让别人感觉到你的微笑。

（11）让自己有独处的时间。

（12）随时准备接受新事物，但不要因此丢弃应珍惜的东西。

（13）沉默有时候是最好的答案。

（14）过快乐及有尊严的生活，那么，当你回想过去时，就可以再一次快乐地享受人生。

（15）家对每一个人都很重要，努力创造一个和睦温暖的家。

（16）多与别人分享你的思想和知识，这是达到不朽的途径之一。

（17）专注自己的事务。

（18）如果你非常有钱，请用你的金钱帮助别人，这是富有所能达到的最大的满足。

（19）有时候，得不到想得到的，也是一种运气。

（20）最美好的爱情是彼此对对方的爱远超过对对方的需求。

（21）用付出的努力衡量你的成功。

生活本身就是一个选择，快乐还是悲伤都由你自己做决定。只有快乐的女人才最美丽的，每天早上起床时告诉自己：我选择快乐，我快乐无比。

笑对苦难，风雨过后是彩虹

追求美丽的女人，不仅要保持身体健康，而且还希望心情愉快。身心适宜的最佳尺度是什么？那就是永远对生活和你自己保持乐观的心态。

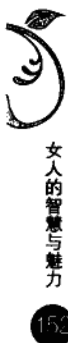
女人的一生，难免有坎坷，遇困境，不可能一帆风顺。对生活充满信心的女人，总能笑对这些不幸，用快乐抹平创伤，活出一份精彩。试着别让“坏”的事物暗淡了你的眼睛，你的心灵才不会荒芜，你的前途也才会越走越光明。

有许多女人不快乐，其实并不是遇到了多么不开心的事，而是只看到了消极的一面，并人为地把这种不开心放大了。所以，快乐的女人遇事总往好处想，总能以乐观的态度对待生活，笑待他人。

郝兰与王霞同在一家纺织厂上班。1993 年，由于经营不善，工厂极度亏损，面临倒闭，于是她们两个人便成了下岗工人。面对下岗的事实，王霞十分沮丧，她认为自己在这样一间工厂工作实在是太倒霉了，自己把青春和热情都毫无保留地奉献给了它，可到头来就这样毫不客气地被它给“踢”了出来，成了社会中游荡的“孤儿”。

与王霞的看法恰恰相反，失业后的郝兰不但没有一点悲哀，反而却有一种连自己也说不清楚的兴奋。“过去一直在工厂中工作，每月一到日子便领那少得可怜的工资，然后再什么也不想地一心做好本分工作，常常觉得自己简直就是一台工序简单的机器。这是由于

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人的一种安于现状的本性吧？还舍不得把这个‘铁饭碗’给丢了。就只好有一天算一天，得过且过。所以当被主任通知停薪留职那天，我毫不犹豫地对他说，甭留什么职了，留职我也不会再回来工作，我要做自己的事去。就这样，我愉快地下岗了，我认为这是我的一种解脱。”每当提起下岗的那段时间，郝兰都有些兴奋，她时常对周围的朋友说，她真正意义的人生是从下岗那天开始的，因为直到那一天，她才真正开始寻找自己该做的事。

也许正是由于王霞和郝兰对下岗的两种截然相反的看法所致，一直处于悲观失望中的王霞始终没有想好自己该做什么，除了看织布机自己还能做什么！所以，几年后的今天，她成了一个无所作为的待业人员，而郝兰经过几年积极的打拼，先后开过手工织手套作坊、制衣厂、棉纺厂等，现在已成为一家品牌服饰集团公司的女老板。

任何人都有忧伤痛苦的时候，只是表现出来的方式有消极悲观或者积极对待之别。如果选择了冷漠待人，便会觉得生活像是栅栏；而如果选择了热情待人，便会觉得生活像是喷泉。

在人生的巅峰，事业有成、爱情美满时，我们当然可眉开眼笑，但更重要的是在挫折和困难面前，我们要保持笑容。因为，生活不相信弱者的眼泪，它只对乐观进取的人微笑，而在每个人的笑容背后，蕴含的正是一种乐观的精神。它会给我们意志力、勇气和信心，是战胜困难的温柔而有力的“武器”。

放弃那些不切实际的欲望

快乐的人有开阔的心胸，能通过改善心理机制，让自己明亮起来并且看到未来的光辉。如果说，这世界上有什么最宝贵的珍藏，那就是一颗会快乐的博大的心。

漂亮能干的女人固然好，但真正能够打动人心的还是快乐的女人。环顾四周许许多多的女人，漂亮能干的真是不少，但她们中间很少有生活得十分快乐的，不是对生活的不满，便是在追求许多东西的过程中失去了很多很多的快乐。她们或许会有自己的理由：事业、家庭、感情纠葛、社会竞争，让女人几乎晕头转向，哪里有快乐可言？就是想快乐也没有时间。

快乐是一种对人生的深刻理解和感悟，是一种对生活苦难的蔑视和潇洒。快乐其实很简单，笑对艰难的生活，放弃内心太多的不切实际的欲望，你就是一个快乐的女人。

常有人说，祸不单行。还真是如此。李丽刚刚下岗在家，她母亲就得了病，孩子学校又要收钱，种种困难接踵而至。于是李丽烦恼顿生，心情坏到了极点，整天在失落、沮丧、懊恼、自怨自艾中打发日子。

一日，李丽正闷得发慌，忽听得门外有口哨声，吹的是印尼民歌《哎哟，妈妈》，欢快的曲子穿门而入，带来一种久违了的蓝天、白云、绿草地的气息。李丽仿佛一下回到了少年不知愁滋味的快乐岁月。少男少女吹着口哨唱着歌儿，骑着自行车去郊游，在天地间挥洒着青春的激情。长大后，人们便渐渐地开始为情苦，为钱累，为公忙，为私忙，忙得为自己的心灵唱首歌的时间都没有了。林间小径没有了鸟鸣口哨，月下溪畔也没有了小调轻曲，生活成了黑白的底片，了无生机。这时，许多人才发现自己在物质生活越来越好的今天，身心快乐却越来越少了。

听着这轻快悦耳的口哨声，李丽猜想有这份闲情逸致的一定是那个年少不懂事的邻家男孩，正享受着青春的快乐，令人羡慕不已。开得门来，却令她大感意外，吹出如此欢快

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

流畅的口哨的竟然是这幢楼的保洁工，一个年近半百的下岗工人。他清瘦，黝黑，一年四季都穿着那套看不出本色的工作服。李丽听对门的阿姨说过，他是一家破产企业的下岗工人，家中有个瘫痪的老母亲，妻子在家服侍老人和孩子，全家的重担落在他一个人身上，日子过得非常艰难。就是这样一个被生活重担几乎压弯了腰的保洁工，竟然拥有如此爽朗而快乐的心境，吹着口哨，从顶层往下提走每家门前的垃圾袋，快乐地进行着他的工作。站在门口，与他眼睛对视的一刹那，李丽受到了很大的触动，因为她看出他的快乐是发自内心的。

看着保洁工瘦削的背影和着欢快的口哨声一同下楼而去，李丽的眼眶有些潮湿。突然间她觉得自己的痛苦与失落是如此的无病呻吟和苍白无力。

每个人都在追求生活的深刻和完美，却往往忽视享受那原始的自然而简约的快乐。既以物喜，又以己悲，但总不以生活中原有的为满足，却为不能得到的而痛苦，让自己的心灵长满了世俗的、物欲的茧花，无法感受生活快乐的真谛，使快乐与自己渐行渐远。

为什么不制造一点快乐呢？天上不会掉下来免费的午餐，却常常落下免费的快乐，不见得落在金碧辉煌中，却常常散落在犄角旮旯里，需要你像觅宝一样地去寻快乐，寻开心。所谓寻开心，既是获得快乐获得开心的最高境界，也是获得快乐获得开心的能力。

其实世上本无快乐不快乐，快乐是人制造出来的，就像烦恼也是自己寻来的一样。快乐的人有一颗青春的心，青春是生命之泉的清澈常在。一个聪明的人，他会争取百分之百的心力让自己快乐，快乐是最好的药，而且没有副作用，最具智慧的人才会算好这笔账，而很多人不懂这些。最傻的人不是白痴，而是不快乐的人！

女人们啊，我们虽然不能永葆青春的容颜，但却可以永远拥有青春快乐的心态、坚强的意志、丰富的想象力、充沛的感情，对新鲜事物的向往和寻根问底，追求人生乐趣的不泯的童心。要记住，快乐的女人最美丽。

你是哪种快乐女人

从表面上看，每个人都很快乐。但你究竟是个整天都嘻嘻哈哈的快乐精灵呢，还是个只在内里窃喜的内向女人？做一下测试，让我们一起来挖掘快乐背后的真相。

你是哪种快乐女人？请记住每题中你的选项。

1．当你读小学时，你是个怎样的孩子（　）

A．经常一个人默默地躲在角落，但是一开口却往往一鸣惊人

B．是孩子群里的小头头

C．是个不合群的落单者

2．你最喜欢的动画主角是（　）

A．蜡笔小新

B．机器猫

C．史努比

3．别人形容你的笑声是（　）

A．尖利的

B．洪亮的

C．收敛的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 以下你最喜欢的喜剧演员是（　）
   A. 葛优，喜欢他的黑色幽默
   B. 周星驰，喜欢他的无厘头
   C. 金凯利，喜欢他的风流倜傥
5. 你觉得在什么情况下幽默可以起到良性作用（　）
   A. 当它让你从中得到启发时
   B. 当它把你逗得哈哈大笑时
   C. 只要不是低级趣味就行
6. 当你要宣布一个坏消息时，你会怎么想（　）
   A. 没办法，该说的总得要说
   B. 也许用幽默一点的方式宣布会好些
   C. 哎，为什么要我来宣布
7. 朋友送你一件毛衣当生日礼物，但不论是颜色还是款式你都不喜欢，你会（　）
   A. 把它转送给你妹妹
   B. 待在家里的时候穿
   C. 立即把它扔进垃圾筒
8. 你在办公室里忙得焦头烂额，回到家后又发现冰箱里空空如也，你会（　）
   A. 吃片阿司匹林，然后倒头就睡
   B. 出去参加狂欢派对，让自己忘记一切烦恼
   C. 喝杯茶让自己清醒一下，然后去超市买菜
9. 以下流行美剧中你最喜欢的是（　）
   A. 《绝望主妇》
   B. 《老友记》
   C. 《实习医生格蕾》
10. 如果你被邀请参加一场化装舞会，你会把自己打扮成（　）
   A. 吉卜赛女郎
   B. 米奇老鼠
   C. 美人鱼

结论：

如果你的答案中A最多：你是个悲情型的快乐女人。对你来说，最好笑的事情可能就是看到走在你前面的人裤子破了个洞，或是路边的行人一脚踩在香蕉皮上跌了个嘴啃泥。值得同情的或是带有悲剧色彩的人或事往往会引来你的会心一笑。你总是喜欢黑色幽默，搞笑但苦涩。你的行为很可能被人说成是幸灾乐祸，但事实上，当你微笑时，也许是因为你看到了另一个自己。这种带刺的快乐是自卑心以及自我保护心态的一种本能反射。只有褪去这层保护壳，你才能做个真正生活在阳光下的快乐女人。

如果你的答案中B最多：你是个兴奋型的快乐女人。你就是那个在电影院里会一个人大声狂笑的家伙！你从来不管公众的眼光，总是肆无忌惮地表达自己的快乐情绪。这可不是一天两天的事了，从你小时候起，你就已经被人叫作“笑脸娃娃”了，不是吗？长大后你的人生信条就是：只看事物好的一面。你经常会给周围的人带来快乐，但也正因为此，当别人对你诉苦时，也会给他们自己带来负担，因为你对任何痛苦都不屑一顾。稍稍调整

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一下你的处事态度，不要乐观得过分，这样也许能给自己和身边的人带来更多的快乐。

如果你的答案中C最多：你是个保守型的快乐女人。不管是看到一则笑话还是老板给你加了工资，你的表情都只是淡淡地一笑，尽管你肚子里可能已经爆发出了一阵狂喜。这就是你表达快乐的方式。这种内敛而含蓄的表达并不坏，但如果用在别人身上却有可能造成误会。想象一下，在你妹妹的生日聚会或是好朋友的升职庆功宴上，你始终保持不愠不火事不关己的表情，难免会让别人以为你不够诚恳甚至是心怀嫉妒！所以，偶尔放开情绪的闸门，让高兴的心情自然流露，生活也会因此而更加明媚！

为独一无二的自己喝彩

每个女人都是上帝眷顾的宝贝，每个女人都是从天而降的天使。一定要坦然接受独一无二的自己，为自己大声喝彩。

一位很有名望的学者做了一场精彩的演讲，他强调：每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使，活在这个世界上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个女人觉得这句话简直就是笑话，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道："如果我也是从天而降的天使，那么请问，有长这样鼻子的天使吗？"

一个长着短腿的女人也随声附和，认为天使绝不可能长自己这样的短腿。

学者微笑着回答："上帝的创造是完美的，而你们也确实是从天而降的天使，只不过……"她指着第一个女人说："你降到地上时，让鼻子先着地罢了。"接着她又指向另一个女人："而你的腿先着了地，却在从天降落的过程中，忘了打开降落伞。"

人的一生总有一些不尽如人意之处，每个人都会有这样那样的缺憾，或容貌、或家庭、或职业等等。如果女人不能接受自己不能改变的现实，就会被缺憾缠绕，终日烦恼不堪。但是，女人如果能够坦然接受，能够勇敢地去面对，生活就会是另外的样子。

凯斯·黛莉从小就有一个不为人知的梦想：她想成为像比芭芭拉·史翠珊那样有名的歌手。黛莉从未向人透露过这个梦想，她只是在没有人的时候放开嗓子歌唱。原因其实很简单：她长着一张难看的阔嘴和一口奇怪的龅牙。

黛莉一直对自己的龅牙耿耿于怀。到高中毕业聚会时，因为每个人都得表演节目，她便选择了唱歌。她穿着母亲的白色小礼服，紧张地站在舞台中央。音乐响起，她开始唱歌。她一直很在意自己的牙齿，为了使它不影响自己的魅力，她一直想办法把上唇向下撇，以此来掩饰她突出的门牙。像这样唱歌当然十分别扭，她唱得心不在焉，声音变得扭扭捏捏，甚至连好几段歌词都给忘到了脑后。

同学们看到她奇怪的样子，忍不住哄堂大笑。这是黛莉第一次公开演唱，却得到这种结果，她沮丧万分。

这时，音乐老师史密斯夫人来到她身旁，很诚恳地说："凯斯，其实你的嗓子很棒，完全可以唱得更好。但你唱歌时，好像在试图掩饰什么。你不太喜欢自己那口牙齿吧。"

黛莉被说中了心事，羞得满脸通红。

史密斯夫人又直率地说："这有什么关系呢？龅牙并不是什么罪过，你为什么要拼命

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



地掩饰呢？张开你的嘴巴吧。只要你自己不引以为耻，观众也一定会喜欢你的。说不定，这口牙齿还能给你带来好运气呢！”黛莉接受了老师的建议。她开始大胆地在各种公共场合演唱。她不再去想自己的龅牙，只是张开嘴，尽情地放声歌唱。几年后，黛莉成了顶尖的歌星，有很多人还想刻意模仿她呢！

人生里有无数的困难、障碍，但只要你能愉快地坦然接受自己，你就能够勇敢地、愉快地面对任何局面了。

平凡的女人存在于世间的每个角落，每个女人身上或多或少地存在着一些缺陷。大多数时候，女人害怕因为自己的缺陷遭到他人的讽刺和嘲笑，所以费尽心思，想将它们掩盖起来。没想到，这样遮遮掩掩，反倒让心灵也变得有了缺陷。

其实，只要女人自身能正视自己，坦然接受自己的一切，敢于大大方方地把真实的自己展现在别人面前，别人就会被你的达观热情感染，快乐地接受你！所以说，接受自己是走向最美女人的关键性一步。

享受生活，乐在生命过程

也许，我们一直是生活在一个美好的乐园里，但是，我们却好像是瞎子一样，没有好好地去欣赏它，也没有好好地去享受它。

享乐，是现代女人追求之一。生活本身就不是件易事，何不让自己随时随地处于享乐的心情呢？

包希尔·戴尔是一位眼睛几乎瞎了的不幸女人，但是她的生活却并不像我们所想象的那样糟糕。因为她始终坚信，不论是谁，只要她来到了这个世界上，就是合理的。用她的话说，她相信有所谓的命运，但是她更相信快乐，因为她自己就是一个在厨房的洗碗槽里也能寻求到快乐的人。

包希尔·戴尔的眼睛处在几近失明状态很长时间了。她在名为《我要看》的一本书中这样写道：“我只有一只眼睛，而且还被严重的外伤给遮住，仅仅在眼睛的左方留有一个小孔，所以每当我要看书的时候，我必须把书拿起来靠在脸上，并且用力扭转我的眼珠从左方的洞孔向外看。”但是，她拒绝别人的同情，也不希望别人认为她与一般人有什么不一样。

当她还是一个小孩的时候，她想要和其他的小孩一起玩踢石子的游戏，但是她的眼睛却看不到地上所画的标记，因此无法加入他们的队伍，于是，等到其他的小孩都回家去了之后，她就趴在他们玩耍的场地上，沿着地上所画的标记，用她的眼睛贴着它们看，并且，把场地上所有相关的事物都默记在心里，之后不久，她就变成踢石子游戏的高手了。她一般都是在家里读书的，首先，她先将书本拿去放大影印，再用手将它们拿到眼睛前面，并且几乎是贴到她的眼睛的距离，以致她的睫毛都碰到了书本，就是在这样的情况下，她还获得了两个学位，一个是明尼苏达大学的美术学士，另一个是哥伦比亚大学的美术硕士。

到了 1943 年，那时她已 52 岁了，也就在那个时候发生了奇迹。她在一家诊所动了一次眼部手术，这使她的眼睛能够看到比原先所能看到远 40 倍的距离。尤其是当她在厨房做事的时候，她发现即使在洗碗槽内清洗碗碟，也会有令人心情激荡的情景出现。她又继续写道：“当我在洗碗的时候，我一面洗一面玩弄着白色绒毛似的肥皂水，我用手在里面搅动，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



然后用手捧起了一堆细小的肥皂泡泡，把它们拿得高高地对着光看，在那些小小的泡泡里面，我看到了鲜艳夺目好似彩虹般的光彩。"

当从洗碗槽上方的窗户向外看的时候，她还看到了一群灰黑色的麻雀，正在下着大雪的空中飞翔。她发现自己在观赏肥皂泡泡与麻雀时的心情，是那么的愉快与忘我。因此，她在书中的结语是："我轻声地对自己说，亲爱的上帝，我们的天父，感谢你，非常非常的感谢你！"让我们来感谢上帝的恩赐，因为它使你能够洗碗碟，因而使你得以看到泡泡中的小彩虹，以及在风雪中飞翔的麻雀。

如果我们想要不再忧虑，而是好好地生活的话，那么，我们就要按照下面所说的方式去做，那就是在生活中要常去想一些美好的事物，而不要去想一些恼人心烦的事物：

买一瓶香水，用芬芳宠爱自己；

来个纯香沐浴，享受沐浴的快感；

卡个别致的发夹在发前，放纵一点小贪欲；

或是练瑜伽功、跳健身操；

或是赤脚走在鹅卵石的台阶上，享受细碎砂石爱抚、摩挲脚底的感觉；

周末的黄昏，挽着另一半出门，找家菜好气氛佳的餐厅大啖美食；

约上知己朋友，去酒吧，听音乐品醇美的红酒；

走到网络，把心情变成优美的文字；

其时享乐的方式还有很多，个个都是多彩多姿，只看你如何选择了，但只要你选择了，你的好心情，就会奇迹般地回升，第二天又会是一个全新的开始。

比如周末的时候去享受大自然的乐趣。一周工作后，人已经很疲劳，但回到大自然，和好友谈笑风生，偶尔再放纵一下，索性一不做二不休，脱掉高跟鞋，把鞋拽在手上爬山，一路上虽然惹人注目，但其中的惬意自在你心中。

作为女人，做一个活在当下的"享乐主义者"是不困难的，只看你有没有这份情趣，有没有这份心境，享乐是女人的特权，你千万不要让其浪费哟。

憧憬着明天甜蜜入梦

拥有梦想是一件幸福的事，每天晚上睡觉前脑中就会勾画出自己的未来，心中充满了为了梦想而拼搏的快乐。

当你经过一天辛苦的劳累之后，洗漱完毕，安安静静，舒舒心心地躺在床上的时候，你通常在想些什么？在为今天所犯的错误后悔吗？在为明天的辛苦发愁吗？想到这些的时候，你会不会辗转反侧，难以入眠呢？别再这样犯傻了，别再跟自己过不去了。阳光的女人是绝对没有闲暇想这些的。她们在做什么呢？她们在勾画着灿烂的明天，在想象着当有一天梦想实现会是怎样一幅动人的画面。正是怀着这样的梦想，她们才会每天都像一只快乐的小猪一样甜蜜入梦。

没有梦想的人生，就像轮船没有了舵手，旅行时没有了指南针，会令我们无所适从。梦想，是一个人未来生活的蓝图，又是人精神生活的支柱。一个明确的梦想，可令我们的努力得到双倍、甚至数倍的回报。

北京大学的女孩晓晓是这样描述她对北大的向往的："很小很小的时候，北大就是我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心中的一个圣殿。那里有美丽的未名湖、博雅塔，渊博的老教授在校园的林荫道上前行，浓浓的书香弥漫在整个校园。但是，儿时的我从未想过自己会属于那里，只是匍匐在地上仰望她，觉得她是那样的神圣而遥不可及。"

"初中毕业之后，我到北京旅游，第一次走进了北大，便深深爱上了这个地方。我渴望走进那藏书丰富的图书馆，仿佛一块被烤干的海绵突然被浸到水里一般拼命地汲取其中的营养；我渴望每天穿过校园的林荫道，途经那些墙上长满爬山虎绿叶的古老建筑，去聆听博学多才的教授的教诲；我渴望徜徉于未名湖边，看春花秋月、夏雨冬雪，听流水潺潺、鸟语唧唧；我渴望浸染在这里浓浓的文化气息和自由民主的氛围里，让北大的气质深入我的灵魂。于是，我对自己说：'我一定要到这里来……我要让我的灵魂在这里接受一次洗礼。'"

梦想的种子，一旦种下，就会很快生根发芽。拥有梦想是一件幸福的事，晓晓每天晚上睡觉前脑中就会勾画出自己在燕园读书的情境，心中充满了为了梦想而拼搏的快乐。

晓晓当初宣言要考北大时，很多人都认为这是高不可攀的目标。因为她所在的学校已经两三年没有

理科生考上北大了。高三的那段日子，每天晚上躺在床上她无数次地问自己：我能成功吗？每次她都会坚定地告诉自己：北大太具有吸引力了，如果能在北大读书那真是一生的幸福。人的潜力是无穷尽的，只要能够最大限度地发挥这种潜力，就一定能行！她相信自己，相信自己的毅力和智慧。她义无反顾地选择了前进。除去一切怯懦和退缩，舍弃一切负担和享受，勇往直前。于是，有一天，她满怀自豪地坐在北大的教室里了。

因为有了对梦的深深向往，失落的时候，你便不会在人们的责备叹息声中迷失自我。你不会因为这小小的失败而放慢前进的脚步，因为你明白，这一点点的失败，对于你所追求的伟大梦想来说，只不过是沧海中的一朵浪花而已！

因为有了对梦的深深向往，胜利的时候，你便不会在四周洋溢的赞扬声中迷失自己。你不会因为这一点小小的成功而停止了追求的脚步，因为你明白，这一点点的成功，绝对不是你的最终追求，我的梦想在前方招手，我必须努力！

是的，没有想飞的愿望，心便永远低沉，只有超越过去的局限，才能在美丽的天空自由翱翔，寻求到理想的精神家园。

孙燕姿《逃亡》中有这样的歌词："……我站在靠近天的顶端张开手全都释放，用月光取暖，给自己力量；才发现关于梦的答案，一直在自己手中，只有自己能让自己发光。"

阿基米德说："给我一个支点，我将撬动地球。"给自己一个信念作为导航灯，朝着目标走下去，你一定能到达自己理想的彼岸！

女人，每天晚上怀着对明天的憧憬甜蜜入梦吧，那是一种非常幸福的像在天空中飞翔一样的感觉！

不要放弃希望

任何时候都不要放弃希望，哪怕只剩下一只胳膊；任何时候都不要放弃梦想，哪怕残疾得不能行走。

她是一个黑人的女儿，她从小就"与众不同"，因为小儿麻痹症，她的左腿瘫痪，只能病卧在床，失去了儿童应有的欢乐和幸福。随着年龄的增长，她的忧郁和自卑感越来越重，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



甚至她拒绝着所有人的靠近。但也有个例外，邻居家那个只有一只胳膊的老人却成为了她的好伙伴。老人是在一场战争中失去一只胳膊的，老人生性乐观，她非常喜欢听老人讲故事。

这天，她被老人用轮椅推着去附近的一所幼儿园，操场上孩子们动听的歌声吸引了他们。当一首歌唱完，老人说着："我们为他们鼓掌吧！"她吃惊地看着老人，问道："我的胳膊动不了，你只有一只胳膊，怎么鼓掌啊！"老人对她笑了笑，解开衬衣扣子，露出胸膛，用手掌拍起了胸膛……那是一个初春，风中还有着几分寒意，但她却突然感觉自己的身体里涌动起一股暖流。老人对她笑了笑，说着："只要努力，一只巴掌一样可以拍响。你一样能站起来的！"

那天晚上，她让父亲写了一张纸条，贴到了墙上，上面是这样的一行字：一只巴掌也能拍响。那之后，她开始配合医生做运动，甚至在父母不在时，她自己扔开支架，试着走路。蜕变的痛苦是牵扯到筋骨的，但她坚持着，她相信自己能够像其他孩子一样行走，奔跑……

11 岁时，她终于扔掉了支架。她又向另一个更高的目标努力着，她开始锻炼打篮球和田径运动。1960 年罗马奥运会女子 100 米跑决赛，当她以 11 秒 18 第一个撞线后，掌声雷动，人们都站起来为她喝彩，齐声欢呼着这个美国黑人的名字：威尔玛·鲁道夫。那一届奥运会上，威尔玛·鲁道夫成为当时世界上跑得最快的女人，她一共摘取了 3 枚金牌，也是世界上第一个黑人奥运女子百米冠军。

威尔玛·鲁道夫的努力换来了她的成功，她的故事也告诉我们，任何时候都不要放弃希望，哪怕只剩下一只胳膊；任何时候都不要放弃梦想，哪怕残疾得不能行走。

试想，假如你是一条鱼，那么你就不必像人一样费力地学游泳，轻而易举就可以成为世界冠军；假如你是一只鸟，那么你就不必像人一样坐着笨重的飞机在蓝天翱翔，振翅一飞，你便是空中霸主；假如你是造物的神，那么你就可以甩开人所受到的种种压抑和束缚，尽情享受生活的自由和乐趣。可是，睁开眼睛看看，你既不是鱼，也不是鸟，更不是神。但你依然可以庆幸，因为，你是一个人。因为你不是鱼，但你同样可以在海边漫步，在海底漫游；你不是鸟，可你同样能飞上蓝天，享受蔚蓝天际中那份独有的寂静；你不是神，但你依然能够享受生活，享受生命。可是有谁知道鱼能上天？又有谁听说鸟能下水？没有。但是你却能——因为你是一个人。

曾几何时，人可能是世间最弱小的动物，因为他的足迹只能在那狭小的陆地上留下浅浅的印记。但是，人却有了希望——希望像鸟一样飞上天空，希望像鱼一样潜入水底。人固然不是鸟或鱼，但人却胜过了鸟和鱼。希望把人引入神秘的海洋，希望打破了天空的束缚。大自然不得不对他所创造的物种所折服，人类已把自己的足迹深深地印在世界的每一个角落里。所以，女人，当你陷入苦恼的黑渊中时，千万别放弃希望，因为你是一个人。

每天带着微笑出门

高兴的时候，请微笑；不知所措的时候，记住微笑；面对挫折的时候，也不要忘了微笑……

世界通用的语言就是微笑！微笑是女人是最庄严、最美丽的表情。穿什么样的衣服，都比不上脸上带着笑容来得美丽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



曾有这样一个小故事——有一位家境贫困的妇女和先生离婚，自己带着小孩谋生。她想让孩子开开眼界、看看美丽的世界，所以，她带着孩子到百货公司，让孩子认识各样东西。百货公司的东西琳琅满目，有各式各样的玩具：小熊、小猫、娃娃、机器人……孩子也很乖巧，只要妈妈能带她到处看看，她就已经很欢喜了！

有一天，孩子看到有人在拍照。她忽然拉着妈妈的手说："妈妈，我也想要照相！"

那位妈妈摸摸孩子的头，理一理她的头发，轻抚着孩子的脸频说："孩子啊！你看你这件衣服不够漂亮，今天不要照好吗？"

那小孩才五、六岁，她却回答妈妈说："妈妈，我没有漂亮的衣服穿没关系啊！虽然衣服不漂亮，但我会笑啊！我的微笑不是很漂亮吗？"

妈妈听了很心疼！她从来不曾让孩子穿漂亮的衣服，但大家都称赞她很可爱。那天妈妈才发现：她的小孩之所以可爱，是因为她脸上常挂着笑容。

微笑确实是最漂亮的！穿什么漂亮的衣服，都不及脸上那份亲切的笑容来得美。那位五六岁的小孩多懂事啊！她知道妈妈很辛苦，没什么多余的钱，所以只要能到百货公司看看就好了；虽然没有漂亮衣服穿，但她能自己创造美感——笑容。

保持开朗的心情和活力的举止有一个秘诀，那就是由衷的笑容。有人主张笑对人生，对许多困难和不满，其实大可以一笑了之。在不能开怀大笑的场合，也不妨笑在心里，无声地笑。笑不只是脸上好看，同时也可松懈神经，振作精神，驱散紧张。

对人对事，都能够一笑了之的人，永远不会患得患失，神经过敏。

在日常生活中，实在有太多令人哭笑不得的事。如果让我们选择，我们应毫不犹豫地舍哭取笑！笑可以显示你的信心，笑也是实力的最佳证明。

笑是一种锐不可当的武器，没有其他粗言秽语比一笑更能使你的冤家对头心如刀割的了。而对付侮辱的最有效方法就是淡然一笑。

女人，如果你的人生中天天都能充满微笑，那么还有什么困难是不能克服的呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十二章
淡定是一种令人神往的姿态

行走中顿悟生命的纯美

人生是一场漫长的旅行，途中会遇到许多不可预测的事。有些女人总是喜欢苦苦追寻某一个人或者是某一处风景。事实上，生命中处处都是风景，处处都有惊喜，我们应该学会淡定，学会享受生命的每一个瞬间，细心体会，慢慢品味，在旅途中体会生命的真谛，于平淡中寻找精彩。

生活中随时都有美好的事物，但不是每个人都懂得欣赏。一位著名作家说过："尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，你要学会发现和欣赏平淡生活的美。"淡定的女人总是能够善于发现美、感受美，从而真正地享受生命的美好！

玛丽和珍妮决定开车去郊外旅行，出发的时候已经日暮西山，原本没有想到路会那样长，那样远，那样崎岖不平，可是，已经上路了，玛丽和珍妮都不想回去。

当车开到海拔一千多米的地方时，天慢慢黑了，天空出现了几颗星星，玛丽在心里祈祷，如果今天有一轮满月该多么美啊！躺在山顶的草地上看星星是多么惬意的事啊！

车继续朝山顶开，等到天完全黑了，玛丽失望了：今晚是个没有月亮的夜晚。珍妮开导玛丽说："亲爱的，我知道你喜欢月亮，可惜今晚看不到了。可是山上的其他风景也很美啊！别沮丧嘛！"

话虽如此，可是玛丽却依旧觉得很遗憾，怎么也提不起兴致来了。玛丽觉得路变得好长、好黑、好坎坷，似乎永远也没有尽头。

最后，玛丽困顿不堪，把方向盘交给珍妮后，就蜷缩在座位上睡着了。

又过了很久，恍惚中车子似乎到了平地，又绕了几个圈，车子终于停下了。大概是到了，玛丽想着。听见了珍妮下车去敲旅馆的门，玛丽实在是太困了，加上很失望，越发的不想动了，干脆整个人横躺在座位上，由珍妮去搞定其他的事了。

珍妮似乎敲了很久的门，玛丽想，大概是太晚了店主已经睡了吧！又过了一会儿，珍妮走回了车子旁边，当珍妮把车门打开的瞬间，山风习习，清凉中带着绿草特有的芳香，玛丽不禁深吸一口气，睁开了眼睛。

天啊！星星！

满天都是闪烁的星星！

满天都是晶晶亮亮的星星！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



玛丽从来也没看到过这样美丽的星空，星星是那样多、那样密、那样凉！在高高的、黑丝绒一般的天空上数不清的星星以各种形状排列着！星团呈现出各种形状，有的像漩涡，有的像河流，玛丽甚至认出了射手座。

在这一刹那，玛丽彻底爱上了那满天的星光。

以前，玛丽只会在有月亮的夜晚出去散步，她从来不知道星光满天竟然是这样的美丽和迷人！玛丽看呆了，陶醉在星光下。

珍妮拍着玛丽的肩膀说："你看，我没有骗你吧！除了月亮还有很多美丽的风景。如果你为了错过月亮而哭泣，那么你也会错过星星，错过其他的美景。"

是啊，何必如此执着呢？人生处处是风景，不要为了寻找一处美景而对其他的风景视而不见。生命是平淡的，可平淡中也蕴藏着精彩。只要细心体会，处处都是风景，这就是人生！于平淡中见精彩，在行走中感受生命的纯美。

人生本来就是一个边走边看的过程，每走一步，每多看一处风景，就更能体会生命，珍爱生命，享受生命的美丽。淡定的人，更善于发现生命中的美好。人生大部分是平淡的，要善于在平淡中体会生活，要淡定，不执着，随遇而安，尽力享受当下，享受淡定美好的人生。

艾玛是多伦多大学的学生，大三暑假，艾玛做了实习导游，由于她的服务周到细致，因此几个芝加哥的游客邀请艾玛实习结束后前往芝加哥游览，其中包括在华盛顿停留一天。

艾玛到达华盛顿后住进了酒店，想起口袋里装着飞往芝加哥的机票，艾玛开心极了。当艾玛准备睡觉时，突然发现装在包里的钱包不翼而飞，艾玛吓得出了一身冷汗。她马上跑到柜台那里，经理报警后表示，他们会尽量想办法。

可是一夜过去了，第二天仍然没有找到钱包，艾玛身上的钱连十美元都不到，自己又孤零零的在异国他乡，应该怎么办呢？只能在这儿等着警察吗？

她突然对自己说："不行，空等着只是浪费时间，说不定以后再也没有机会来华盛顿了，现在还有一天的宝贵时间，我要好好看看这座城市！"

于是艾玛立刻动身走出酒店，她徒步参观了白金汉宫，参观了几座著名的博物馆，她甚至还爬上华盛顿纪念馆的顶端，原计划的地方中太远去不了，但是去过的地方艾玛都看的很仔细。

等艾玛回到加拿大后，这次旅行最令她难忘的居然是在华盛顿漫步的一天！不久后，她的钱包也被华盛顿警方找到寄了回来。艾玛想，如果她为了等警察而白白浪费一天，那她会多么的遗憾！

人生就是一场旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。林语堂先生说：深爱人生，才能享受人生。生命是一门浩瀚博大的课程，前人的经验仅供参考，人生需要自己品透了，品出滋味来了，才会享受其中。人生不必太匆忙，也不必一定要追寻自己想像中的那道风景。继续向前走，还有许多美景在等着我们去一一欣赏。拥有淡定的心态，平淡的生活也还有许多惊喜和期望。

淡定是明亮而不刺眼的光辉

生活中，很多女人认为淡定就是本身要有耀眼的光辉，那种站在人群中就能引起瞩目的光彩，因而，她们总是在刻意追逐着外在与众不同，甚至是另类的举止行为。其实，真

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正淡定是一种内化的优雅，一种内心的强大的，处处散发着由内而外的自信。

淡定的女人，不一定很漂亮，不一定很懂打扮，也不一定是随时随地都能与人侃侃而谈，但她们却可以让你静下来，这就是是淡定的女人独特的魅力。与淡定的女人相处，你会觉得很轻松，很舒服，一切都是淡淡的，在这种淡然的氛围里，心也变的宁静了。淡定的女人必定是令人舒服的，就像一道光，明亮但不刺眼，照亮了你，温暖了你。

著名学者于丹曾说：一个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，一个前提是看轻身外之物的得与失。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。淡定的女人必定是自信的、勇敢的、坚强的。淡定的心态像是指路的灯塔，明亮而不刺眼，指引前进的脚步。

胡茵梦早年才情出色，20岁以《云深不知处》而惊艳天下，名动优伶。这样集美貌与才气的女子本来可以同饰演《窗外》的林青霞一样在日后的影坛上大发奇彩，可惜的是，她与李敖短暂的婚姻闹剧后离奇转变，从繁华走向落寞，从追求外在的虚荣华贵而进入探索内在的真实自性。

胡茵梦，从演员跨越成为作家、学者，她的文字、自身曾经都是争议的焦点。她似乎永远无法摆脱美女和戏子的噩梦。如此多的争议放在任何一个女人身上都是一种枷锁。可多少年过来，胡茵梦并没有被争议和失败的婚姻打垮。

集美丽气质与才华于一身的胡茵梦，近二十年来致力于引进先锋的世界心理学丛书，并洞悉事物真相，不断地努力追寻。她自称拥有灵媒般的特殊体质，敏感度颇高，视成长、灵修与自疗，为人生中最重要的事。

像她所引进的心理学书籍，翻译的印度著名哲学家克里希那穆提的著作《爱的觉醒》，正在成为知性女人的热宠。胡茵梦的唯一座右铭就是：平常心。即便过尽千帆也始终可以感受幸福。如此淡定大气的女人怎么不令人动容？

如今，作为一个丰富生命个体，胡茵梦身上有着一种"热情的投入与冷静的觉知双管齐下"的特质。多彩的经历带来的是广阔的视角，她除了翻译与写作之外，还热心于环保公益活动、心灵成长的团体建设、教育的省思等。这种内在探索过程已经将她的美丽，才华，智性融为完善的一体。由于身心灵完美的交融，使她成为当代不可争议的少数奇女子之一。

淡定，是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的声音，一种不再需要对别人察颜观色的从容，一种终于停止向四周诉苦的大气，一种不理会哄闹的微笑。淡定从容的女人会给人一种从容不迫的气质和强大的气场。我们应该学着慢慢淡定，不要有一点委屈就抱着电话跟死党抱怨，不要由于看不惯一些人的行为就表现出自己内心的反感。个性激烈的女人们，请收拢起你那张扬的表情和嘹亮尖脆的笑声，淡定地看着周围的一切。

让我们做一个冬天的太阳般的女人，温暖而不炙热，宽容而淡然，无论风霜雨雪，都用自己暖暖的笑容包容一切。淡定的女人，能放能收，能忍能让，能伸能屈，能看透世事。不被别人的评价左右，不因为一个赞美就飘飘然，不因为谁的批判就百思不解，淡定地过自己的生活。

现今的社会，对女人的要求很高，女人要生活、感情、事业各方面全能，但又不能风头盖过男人，要做一束光，要明亮但还不能刺眼，真能做到的女人着实不易。这就要求我们要有保持一种轻松平和的心态，正确地看待自己，宽容地对待别人，努力与周围的环境保持和谐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有一个贸易公司，不仅事务繁杂而且节奏快，很多人越忙越乱，打电话也急吼吼的，常常忙中出错。李姐是公司的老员工，为人温和，人缘极好，工作业绩也做得最好。再急的事到她手里也是不紧不慢的，每次打电话都是有条不紊，难得的是极少出错。

有新员工向李姐请教经验，李姐说："其实很简单，我的秘诀是要业绩但不伤和气！要知道，我的业绩是建立在良好的人际关系之上的，如果我过于张扬和高调，势必引起他人的妒忌或者伤害了对方。所以，我在追求自己的精彩人生的同时，也不能让这种光辉刺伤了他人的眼睛。"

一个女人如果能够保持轻松平和的心态，不被物欲束缚住心灵，不被狭隘遮挡住视野，妥善处理人际关系，就能实现自己的人生价值。因此，保持一颗淡定的心，要尽量把名利、荣辱、进退看得淡一些，防止这些东西干扰正常的学习、工作和生活，努力在纷繁复杂的社会生活中把握正确方向。

女人需要一颗淡定的女人心，坦然去面对繁重的工作。当看到人生悲喜、幽怨时，都可以化作一份淡淡的心情。然后，和风细雨、心平气和地面对一切。做一道明亮而不刺眼的光辉，照亮身边的人，又不会灼伤别人，做温暖的光，做温暖、淡定的女人。

阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。月满则亏水满则溢，美景只是"刚刚好"。在这个忙碌的社会，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。对人、对事、对金钱太过患得患失，整天为得失所忧，为得失所累，心里被得失纷扰得没有一丝安宁。

总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。她们整天心情忐忑、惴惴不安，渴望得到金钱、事业、爱情、美貌、幸福……总认为得到是应该的，失去就是损失。每每面对失去，女人总会觉得委屈。佛经上说：失就是得，得就是失。不要太在意得失，凡事看得淡一些，做个豁达淡定的女人。

世事难料，我们不能要求每件事都符合心意，也不能要求只得到不失去。就像能量守恒定律一样，当我们得到一些东西的时候，必定也会失去一些。淡定的女人会用平常心去面对阴晴圆缺、宠辱得失。关心但不过分在意，对人生、对社会不苛求，得到的是自己内心的宁静，感受到的是生活最纯粹的幸福。

有个女人生在富贵之家，衣食无忧，家庭和睦，朋友们都很羡慕她。但是她却终日唉声叹气，闷闷不乐，生活很不幸福。耶稣看她可怜，又觉得很奇怪，便决定帮帮她。耶稣问："你为什么这么不快乐？有什么心愿？说出来或许我能帮你。"

女人悲伤地说道："听说这个世界上有三颗罕见的宝石，海洋之心、天使之泪和非洲之星，我一直都很想要，但始终没有得到，所以我不快乐，你能帮我吗？"

耶稣听后，笑着说："不就是三块宝石嘛！我给你就是了。"

于是，耶稣把这三颗宝石给了女人，希望她能够从此快乐起来。半年后，耶稣又遇见了这个女人，本以为她现在会很快乐，可她看上去比过去更郁郁寡欢了。耶稣很奇怪，问她："你想要的三颗宝石我已经给你了，你怎么还不快乐？"

女人几乎要哭出来了，说："您不知道我有多烦恼。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



见耶稣很不解，女人继续说："自从有了这三块石头之后，刚开始我很高兴，很喜欢，每天都拿出来欣赏，觉得世界如此美好。但没过多久我就每天担心，担心这样美的宝石会被人偷走，我……我整天都提心吊胆，没有一刻不为此担心，放在哪里都觉得不安全，我比以前更加不快乐了。"

耶稣听了无奈，说："得不到的时候害怕不能得到，得到之后又担心失去。你这样患得患失，谁也没办法让你快乐。"

女人更加难过了。耶稣想了想又说："快乐其实是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利的人是难以拥有幸福的，就如你这般，太在意失去，太害怕失去。何不淡定一些？不为得到和失去烦忧，珍惜现在拥有的，这样你才能真正感受到幸福和快乐。不要太在意阴晴圆缺、得失荣辱。"

患得患失的人，永远都不会快乐，因为没有得到的时候每天无限憧憬，得到了却又每天担忧害怕，不懂得享受追求和拥有的喜悦。她不懂适度，追求的东西太多。完美虽然人人向往，但过于完美就不真实，美景其实只是"刚刚好"而已。假如你也和故事里的女人有相同的忧虑，不妨试着把心中的欲望看淡一些，不要太在意，适时的知足常乐，用淡定的态度看待得失，你会快乐很多。

其实，人们之所以太在意得失，是他们的内心少了一份淡定。女人只有淡定，才能临危不乱，才能举轻若重，才能宠辱不惊，才能快乐幸福。正因能安安静静过日子的女人太少，所以淡定的女人更难能可贵。而惟有淡定的女人方能摒弃无谓的烦恼，祛除杂念，从而体悟人生的真谛。

女人在很多时候就像一个被宠坏的孩子，总是向生活、向他人不断地索取着。越是拥有，越是担心失去。可是，她们不明白，有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

一对感情即将破裂的夫妻为了挽救他们的爱情，前去参加一档情感节目请情感专家调解。女主人先诉说自己的痛苦：结婚刚刚 4 年，女儿还不到三岁，他就向我提出离婚，他怎么忍心抛弃我们母女二人而一走之了。

主持人转向男人问及原因。男人这却气愤地说："自从结婚后，她就给我制订了职场规划，几年升主任，几年升主管，下班还要我去上各种提高班，几点回家也要管。她的控制欲太强了，天天与这样的女人在一起，我的精神高度紧张，从来没有轻松过，我都快崩溃了。"

女人听完男人的话，委屈地说："我还不是希望你能出人头地，做出一番事业，希望我们一家能过上更好的生活啊。"

男人说："你太在意我的收入、职位了，只能多，不能少，只准进，不准出。我跟你说过我们现在的生活不错了，凡事不要苛求，但你听不进去，总是要求我追求完美，知足常乐、适可而止你从来都不明白。"

是啊，很多时候我们总是在不断地追寻，太在意得失，追求太过。失去不一定不再拥有，得到不一定会长久。我们应该看开一些，不要太在意，每个追求幸福的女人，都需要一个淡定平和的心态，在生活中才会处之泰然、宠辱不惊，不会身处顺境而自哀自叹，不会太过悲伤而错失美景。

淡定的女人懂得适可而止，凡事适度就好，不过分追求完美，不过分在意得失。月亮

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



尚且有亏有盈，人生难免会有高潮低谷，所以，女人对待生活要欣然地接受，淡定地享受当下的“美景”。

生活，总有一个安身的角落

现代社会，越来越多的人开始迷茫，开始不安。有人为工作发愁，有人为房子烦忧，有人为找不到自己的定位烦躁。人们总觉得钱不够多，生活不够安逸。迷茫时，人们开始焦躁不安，蠢蠢欲动，身心无一刻宁静。其实，我们可以大可不必如此焦虑。

淡定的女人总是以气定神闲的态度来面对生活，因为她们相信：世界之大，总会有一个地方让自己安身立命。每个人都是自己生命中的主角，如果我们可以掌控自己的生命和生活，这就是最大的幸福。

淡定地对待人生中的每件事，让这场没有彩排的戏更加精彩。不用迷茫，不用焦虑。不必为买不起房子而忧心，心灵归处，处处是家。不必为自己一无所长烦忧，“天生我材必有用”。也许你现在只是一个普普通通的小职员，也许你正处在逆境中奋力挣扎，也许你仍居无定所，漂泊在路上……别着急，慢慢来，你总会找到属于自己的位置，也许不大，但一定会有。不要气馁，不要不安，一时找不到不代表永远找不到，生活，总有一个安身的角落给你。

张海迪的故事家喻户晓，5岁因患脊髓血管瘤导致高位截瘫。从此，张海迪开始了她独特的人生。她无法上学，便在家中自学完成中学课程。给孩子当老师，自学针灸医术，为人们无偿治疗，还当过无线电修理工。她虽然没有机会走进校园，却发奋学习，学完了小学、中学的全部课程，自学了大学英语、日语和德语以及世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。

1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了数十万字的英语小说，编著了《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。2002年，一部长达30万字的长篇小说《绝顶》问世。获得了多项国家级荣誉。从1983年开始，张海迪创作和翻译的作品超过100万字。她被称为“当代保尔”。

快乐是很难的，我们常常为了短暂的快乐，愁苦经年，但张海迪更难。张海迪看上去很快乐，哪怕是在最痛苦的时候，她也能露出一副灿烂的笑脸。张海迪说：我最大的快乐是死亡。但是，她却活了下来。不仅活着，而且活得非常好，她写小说、画油画、跳芭蕾、拍电视、唱歌、读硕士……甚至，她很喜欢香水，她活得有滋有味。作为政协委员，张海迪的提案是在高校推行无障碍设施。

“我很痛苦，但我一样可以让别人快乐”，张海迪说这话的时候，诗意从她身边弥漫开来。淡定、平和、大气，这些女性的光芒从一个截瘫病人身上散发出来，是不是更令人惊叹？

张海迪说：“20年过去了，现在回想起来，面对媒体我始终非常平静，当你突然面对那么多的闪光灯、笑声、掌声，调整自己最重要，该做什么还是做什么，我的心始终像一泓碧水，那么蓝，那么深。”

最痛的时候，她也能露出一副阳光的笑脸。但张海迪说，她从来没有一件让她真正快乐的事。易地而处，如果你是张海迪会如何？能不能如此淡定地对待人生？如果张海迪因为截瘫而放弃学习，那么她只是一个坐在轮椅上庸庸碌碌的人，不会成为榜样。面对困难，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果张海迪不淡定，那么她不会潜心学习助人助己。

如今，有谁敢说张海迪碌碌无为？在这个大大的社会中，张海迪拥有自己独特的位置。只要淡定坦然，生活的荆棘也会为你让路。很多时候，困住你的不是事情本身，而是你的心态。越诉苦越苦，越抱怨越怨。舒展你的眉头，没什么大不了。

女人要淡定地面对生活，面对困难，生活会给予回报。假如你被人不小心泼了一身水，不必生气，你大可以甩甩身上的水，满心欢喜地说："太好了又可以买新衣服了！"然后扬长而去，这就是淡定！哪怕受过伤、受过挫折，依然拥有宁静淡然的生活态度。

一位长寿的老人提及长寿的秘诀时说："人生是短暂的，在有限的时间中，要生活得快乐，就不要沉迷于物欲，不可执著于琐事；要多一分宽容，自然也就少一分烦恼；身体轻松内心圆融，看淡世事，自然长寿。"老人就是以宽容淡定的心态面对人生、面对生活。神鹰背上秋风过面，名利场中宠辱不惊。坦然、淡然的面对生活给予我们的磨练，找到自己的安身之处。

每个人对生活的追求都不同，在生活中要学会享受自己的生活。有句俗话：各有各的活法，各有各的道儿。这句话说明了一个道理，那就是生活有无数种形式，人的活法并非一种，每个人都会有自己的安身之处。

有的人，别人看着羡慕，自己却颇感不足；有些人，自己活得自在，别人看着别扭。生活，有无数种可能，找到适合自己的方式才最重要。不要总是羡慕别人，觉得自己才华不如张三，长相不如李四，收入不及王五。不可否认，位高权重者一呼百应，腰缠万贯者一掷千金，确实令人羡慕。

但是，全世界60多亿人口中，这些"幸运者"占了多大比例？绝大多数还是平凡人啊！人们常说：人比人得死，货比货得扔。一味地羡慕别人没有用，只会令你对自己越来越失望。不要灰心，不用气馁，生活，总有我们的安身之处；社会，总会有我们的位置。

余光中的《假如我有九条命》中说："最后还有一条命用来从从容容过日子，看花开花谢，人来人往，并不特别追求什么。"在高速运转的都市里，但愿有一日，我们都可以从容度日，看春去秋来，月盈月缺。

芸芸众生，没有固定的人生目标和生活模式，如果用某种模式框定自己去追求目标，你就会失去自我，失去生活的乐趣，即使你成功了也不会感受到幸福。人的一生要慢慢过，学会淡定地享受生命，享受我们在生活中的角色，而不是拖着生命急匆匆地赶路。

淡定的女人不会在乎是否有人欣赏自己，她们活着不是为了给别人看，因而她们活得更坦然。淡定的女人不求全，不勉强，安然自得地过自己的生活。一个女人如果能在自己的天地里淡定生活，那么一定有一个属于你的安身之处！

不贪即是乐，自足乃为福

人们常说"知足常乐"，在这个物欲横流的社会中，真正做到的人不多。人们总是追求更多的钱、权、利，忽略了生活本身。如果你是一个平凡的女人，也许你曾羡慕别人的官运亨通，但却不知道他们工作繁多、小心谨慎，处处如履薄冰，这样你还会羡慕他们吗？

如果你羡慕有钱人的奢华生活，但你发现别人为了那永远也赚不完的钱而尔虞我诈，成为钱的奴隶的时候，你还会羡慕他们吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所以，每个女人都不用羡慕别人、不要妄自菲薄，不贪图享受，懂得“知足常乐”，按照自己的意愿走自己的路，才是最真实、最幸福的生活，懂得知足的女人才幸福。

很久很久以前，有个农妇在修理自己房子的时候，挖出一尊十足赤金的罗汉，经过鉴定，这尊罗汉价值连城，农妇瞬间发了大财，再也不用辛苦劳作了，周围的亲友无不羡慕。

可过了一段时间，大家发现，农妇并没有因此而快乐，反而愁眉不展。以前，她赚钱干活，只要吃饱穿暖，就无忧无虑，自由自在。可是自从挖到金罗汉之后，反而食不知味、睡不安寝。

有人问她：“你现在这么富裕，为什么反而没有以前穷的时候过得自在呢？”

农妇愁眉苦脸地回答说：“我担心两件事啊，第一，我怕有小偷来偷我的钱，第二，我既然挖出了一尊罗汉，说不定我家的地下还有十七尊金罗汉呢，不知道在什么地方埋着呢！要是另外十七尊金罗汉也能归我该多好啊！”

“人心不足蛇吞象”，这样贪财不知自足，怎么能不困扰呢？一只装满水的杯子，肯定不能再往里边加水了，因为再加水就会溢出来。适度不贪的道理，大家都明白，一旦与人的欲望联系起来，就不是每个人都能看清楚的了。

俗话说：欲壑难填。为什么？因为人心贪婪。在电影电视剧中，大家都见过赌徒在赌场的情节，赢的人开怀大笑，输的人垂头丧气，但不管是输是赢，都不会轻易离开，因为赢的人想赢更多，输的人想翻本，这就是贪婪之心。

拥有许多钱并不一定能使人幸福，对物欲的过分追求很可能令人丧失本性，我们应该控制自己对金钱、地位、权势的欲望，女人容易对自己的容貌、身材过分在意，贪心常在。这些都成为我们内心的羁绊，要知道，没有赚不完的钱，没有完美的女人，知足常乐才最重要。

懂得知足才幸福。社会虽然很复杂，但幸福很简单，知足常乐，给人带来宁静，带来发自内心的幸福。

唐恬是一个2岁宝宝的妈妈，她很年轻，才25岁，通常这个年纪的女人都在追逐名牌服装、首饰及奢侈品等各种东西，来满足自己的物质欲望和虚荣心。但唐恬却是一个深谙“知足常乐”之道的女人。

刚上大学时，唐恬也曾经羡慕别的女生能大手大脚地花零花钱，而自己却不得不费尽心思的省着花。因为她知道自己家里还有三个妹妹在读书，家里的经济条件不允许她随心所欲地花钱。

后来，当她看到那些高消费的女孩在学习上并不出色，每当期末考试时，不是手忙脚乱，就是想法设法地作弊。唐恬突然明白了，外表打扮得再漂亮，没有才华也不过是花瓶一只，从此，她便不再羡慕别人的富裕生活。只是努力学习，课余时间打工赚取自己的生活费，以减轻父母的负担。

毕业工作后，唐恬又把大部分的工资都给了家里，让父母不用那么辛苦，每汇一次钱回去，她心里就觉得轻松一些，踏实一些。她说：“人要懂得知足的道理，知足就能看开一切，知足会提醒自己要怀有一颗感恩的心，永不退缩的奋斗精神。”

如今唐恬和老公过着平淡而幸福的生活，有一个可爱的儿子，不愁生计，闲暇时还可以带着儿子出去旅游。

唐恬说：“有时候走在街上，看到有人乞讨，有人靠卖苦力挣钱，还有些人是身体不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



健全的，每当这个时候，我就更觉得知足了。虽然我家没有名车别墅，没有山珍海味，但我有一个爱我的和我爱的老公，有一个可爱的儿子，一份稳定的工作，一家人衣食无忧，一家人开心快乐地过着平淡而幸福的生活，足矣！”

对于欲望和幸福，唐恬有自己的一番感悟：“我觉得人的欲望是无止境的，欲望越大意味着要付出的就越多。当你没有那个能力去实现自己所追求的目标时，就会出现几种结果：有的人心情就会一落千丈，从此一蹶不振；有的人会加倍地付出直到达到想要的结果为止，也许有的人会一帆风顺，但过程必然不轻松。只要在自己能力范围内，能达到一个相对较好的生活水平就行。只要心态好，平凡的日子也会觉得幸福，所以我常常对自己说：知足常乐。”

如今的唐恬不羡慕那些单身的朋友可以肆无忌惮地泡夜店，疯狂地大购物，她说：“我有我的家，我有我的宝贝，为了宝贝，为了一个幸福温暖的家，舍去这些我仍感快乐，所以知足常乐，能让自己更快乐！”

在这个社会中，不贪心就很容易感到快乐，知足就会觉得幸福。人生匆匆数十年，有什么比快乐更重要呢？金钱能买到一幢房子却买不来充满欢笑的家，能暂时满足虚荣心却不能体验到内心的幸福。

人们在欲望的满足上要把握适度的原则，欲望的“度”一旦突破了界限，必然会带来危害，伤人伤己。我们都是平凡的人，大多数人都希望自己名利在手，但要记住，名利是身外之物，忘记名利，简单平凡的生活才是最大的幸福。

现实中，有些女人虽然拥有豪宅和钻石，却总是苦于得不到幸福；相反，有些女人却在寻常的日子里幸福地度过了一生，那是因为她们懂得享受拥有的，不贪心。所以，淡定的女人不贪心，她们深知：真正的幸福来自平凡的生活，来自内心的满足。

人生在世，几十年的时间弥足珍贵，不要都浪费在无度的追求名利上。懂得知足常乐的女人，都拥有一种淡然之美，淡定的女人别有一种风度。知足，让自己更加豁达，这是一种生活态度，学会知足，让自己的生活更快乐一些。

乐天之女：心向朝阳的生活美学

淡定的女人一定是心向朝阳的生活，积极、主动地面对生命中的每一天。拥有一个明媚的心态对女人来说很重要。有了积极的生活态度，才能发现生活中的善和美，才能乐观的对待生活中的人和事。只有乐观积极，才能发现生活的美好，努力做一个乐天之女。

一个乐观的女人，无论面对怎样的艰难，都始终笑对人生，始终坦然、淡然地看待一切，因为她们坚信明天一定是美好的。乐观，对凡事都乐而观之、乐而视之，乐观的人，对人生、对世事都有所感悟。

狄更斯说：“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”好的心态成就人，坏的心态毁灭人。心态好坏，影响个人、家庭，甚至影响社会。女人，应该努力培养自己的好心态，做一个积极乐观的乐天之女。

对于一个女人而言，拥有积极的、乐观的、充满阳光的、健康的心态会使我们的生活充满明媚的阳光。乐观积极的人，无论处于何种境地，无论遇到何种境况，他们始终能够以阳光的心态看待事物、看待世界、看待身边的一切。在乐天之女的眼里，生活处处是美好，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活处处有希望。

有个女人叫米歇尔，她长相一般，身材一般，学历一般，工作也一般，没什么特长，也没什么容易引起别人注意的地方。但是她很乐观，凡事都会往好的方面想，她的朋友因此都非常喜欢她，因为跟她在一起就会觉得充满希望。

有人问她："假如你一个朋友也没有，你还会乐观吗？"

米歇尔回答说："当然，我会想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。"

"假如你正在走路，一不小心掉进一个泥坑，成了一个脏兮兮的泥人，你还会乐观吗？"

"当然，我会想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是粪坑或者别的什么更脏的坑。"

"假如你回家路上被人抢劫，你还会乐观吗？"

"当然，我会想，幸亏只是抢我的东西，没有打我或者伤害我。"

"假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还会乐观吗？"

"当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我满口的好牙。"

"假如你正在睡觉，忽然来了一个人，在你面前用特别难听的声音唱歌，你还会乐观吗？"

"当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的是一个人，而不是一群人或一群鸭子。"

乐观的女人是悟透了人生的人，明白人生苦短，人人不易，不再怨天尤人，不再说三道四，不再愤世嫉俗，不再盲目攀比与虚荣地追逐，不再指责和怨恨任何人。乐观的女人是心智完整的女人，她们能够心气平和地面对一切人和事，知道生活中的每一个问题的出现都有其合理性，不再为遇到问题而烦忧，只是针对问题寻找出更多更好的解决办法。

罗曼·罗兰说："一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。"乐观的女人是内心充满了爱的人，爱自然万物，爱大千世界，爱所有生命，爱让她充满激情与力量，爱让她充满幸福与快乐。

无论在什么情况下，女人都要保持良好的心态，相信坏事情总会过去，相信阳光总在风雨后。乐观是一种心态，整天嘻嘻哈哈的人，日子会过得更开心。也许有人会问：乐观的人难道就没有烦心的事？当然不是，只是看你怎么看待事情，心态好才是最重要的。

希望往往需要人们自己去发现，你的态度，可以决定你快乐还是悲哀。只要你希望自己快乐，你就能得到快乐。幸福只向心觅，何苦向外苦求，快乐是自己创造的，只要你拥有乐观的心态，你就会发现生活中有许许多多的快乐和美好。快乐和痛苦是可以互相转化的，有时候，你觉得很烦恼的事，只要换个角度想想，也许就会坏事变好事。

有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给了雨伞店老板，小女儿嫁给了洗衣房的老板。邻居跟她说："唉，我真替你担心啊！"

老太太很奇怪："你替我担心什么？我没什么烦心事啊！"

邻居说："要是遇上下雨天，你小女儿洗衣房的衣服就晾不干；要是遇上晴天呢，你大女儿雨伞店的伞又卖不出去，你天天都要为两个女儿的生意担忧啊！要是我，早就愁死了。"

老太太乐呵呵地说："这有什么好担心的，下雨天，我大女儿家生意兴隆；要是晴天，小女儿家就顾客盈门。每天都有生意做，我高兴还来不及呢！怎么会担心呢！"

现实生活中，很多人总是被事情的阴暗面困扰着，可是从来都没有换个角度去想一下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



天还是老样子，只是想法变了一变，坏事就会变好事，生活也会焕然一新。换一个角度，就能得到快乐。丢掉生活中的负面情绪，努力寻找事情有利的一面，改变自己的心态，做个乐观积极的女人。

一个心态积极的女人可以在漆黑一片的夜空中欣赏星光灿烂，而心态悲观消极的女人却会让黑暗埋葬了自己。因此，无论何时何地身处何境，都要用乐观的态度微笑着对待生活，微笑是乐观击败悲观的有利武器。乐观才能将不利的局面一点点打开。

一位著名的政治家曾经说过："要想征服世界，首先要征服自己的悲观。"人生在世，不如意事十之八九。如果一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更加不如意。既然悲观于事无补，那我们何不换个角度，用乐观的态度来对待人生、善待自己呢？积极生活，心向朝阳，做个乐天、积极的女人。

快乐与否在于你的选择

一位哲学家说过："决定自己心情的，不在于周围的环境，而在于自己的心境。"同样，快乐与不快乐，不是由别人决定的，而只是自己的一种选择。只要我们愿意选择快乐，我们就会快乐，就是这么简单。

甲、乙、丙、丁是四个最幸运的年轻人，他们得到上帝的垂青，可以搭上"愿望列车"，去任意选择自己的将来。"愿望列车"有四个停靠站，分别是金钱站、亲情站、权力站、健康站。甲、乙、丙、丁可以选择在任何一个车站下车。

于是，四个人带着自己的追求做出了自己的选择。甲在"金钱站"下了车，乙在"亲情站"下了车，丙在"权力站"下了车，丁在"健康站"下了车。

三十年过去了，甲、乙、丙、丁四人不约而同地来找上帝倾诉自己的遗憾。

甲说："谢谢上帝，我现在非常有钱，富可敌国。可是年轻时为了挣钱，我透支了青春，现在身体总有这样那样的疾病；常年经商在外，冷落了妻子，她离我而去；也疏忽了对儿子的管教，儿子好吃懒做，成了扶不起的阿斗。我觉得很不幸，能否用我的钱把这些幸福买回来？"

乙说："我的父母长寿，妻子贤惠，儿女孝顺，我有一个和谐美满的家庭。可我的烦恼也挺多，父母至今还没有外出旅游过，妻子还没有享受过戴钻戒的快乐，儿女单位不是很好，而且他们结婚、买房还欠了很多钱。我能用亲情换些金钱和权力吗？让家人更加幸福。"

丙说："我有许多权力，人家当面说的是赞美、讨好的话，背后却是恶语谩骂。别人请吃饭，不去不行，因为他们会说你有点权力就摆谱。坚持原则办事，亲戚说你六亲不认，朋友说你不讲义气；徇私舞弊，心里不踏实，最后又会进监狱。我多想有健康和亲情呀！"

丁说："我身体健康，从没有去过医院，别人都非常地羡慕。可我的妻子却说我不求上进，不懂得拼命，像一头猪一样活着，永远也过不上开私家车、住别墅的生活。为此，我常常烦恼。我能不能用我的健康换些金钱和权力呢？"

上帝看了看四位，指了指天空自由飞翔的小鸟，又指了指笼中欢快跳跃的小鸟说："人其实就像小鸟，天空小鸟的快乐，在于它选择了自由。笼中小鸟的快乐，在于它选择了丰衣足食。快乐源于选择，快乐源于如何看待自己的选择。"

快乐源于选择，就像故事中的四个人一样，即使他们各自拥有了金钱、亲情、权力、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



健康这些最美好的东西，他们也并不快乐，因为他们都把目光投向了自己没有的东西上，看不到自己拥有的快乐，因而对生活充满了忧虑。

我们整天在忧虑，为自己不能挣更多的钱而忧虑，为逝去的时间而懊悔，为孩子读书不努力而担心，为明天的物价上涨而着急。其实很多时候，放下就是快乐，也许我们放下忧虑，事情不会改变什么，但我们的心情却会完全改变。

人只要决心快乐，就没有不快乐的，快乐与否，就在于我们自己的选择。所以，我们需要放弃那些不必要也无意义的忧虑，不需要把自己搞得筋疲力尽，因为我们始终拥有选择快乐的权利。

享受每段年龄的快乐

年龄是人们容易进入的一个误区，尤其是女人，对很多女人来说，年龄都是一个很大的心理关卡。特别是一些告别青春的女人，她们更是不愿随意透露自己的年龄。

其实，每个年龄本身没有好与不好之分，都是最好的，我们应该学会享受每段年龄的快乐。但是在现实生活中，我们常常认为自己所处的年龄是最糟的，小孩想长大，成人想回到童年。史威福说："没有人活在现在，大家都在活着为其他时间做准备。"我们要么回忆过去的美好时光，要么畅想寄托于将来，独独忘了要把握现在，活在现在。

在电影《20，30，40》中，张艾嘉、刘若英、李心洁分别饰演了三个不同年龄、风格迥异的女人，她们用心真实地面对自己的态度，折射出一幅幅现代女人诙谐幽默又感人肺腑的画面。在她们的眼中，爱与生活，从来不是一个点，而是随着时间的延续，逐渐成为绵延不绝的长线，牵系着女人和她周围的人们一路走过来。这一路的风光潮起潮落，是苦中有笑，笑中亦带泪的……

她们一致认为：女人，不仅要活得精彩，也要爱得精彩。究竟怎样才称得上"精彩"呢？不同的人生，不同的年龄，有着不同的定义。但是有一点却是相同的，就是无论哪个年龄段的女人都是美丽的，都能活出自己的精彩。

20 岁的女孩会为了新冒出的小痘痘黯然神伤，为了又长肥了的手臂抱怨叫嚷。20 岁开始关注化妆，钟情名目繁多的化妆品。虽然说年轻不需要装饰，可 20 岁正是最好奇、最奔放的时候。有自信，有主张，一点点绚丽色彩，就可以美得很张扬，青春焕发，无可阻挡。

电影中，刚满 20 岁的卢晓说："我的人生才开始，我刚刚 20 岁。很多时候，比如在我晚上熬夜的时候、在跑步的时候、在坐公车的时候、在出门旅行的时候，我都能感觉到青春在自己身上显示出来的浓浓的记号。我惊讶于自己的年轻所带来的力量，我更能深切地感受到它所带来的冲击。我惊讶于自己与周围人的不同，我乐于告诉别人我的不同，我每时每刻无不听到 20 岁在对我说，要好好过每一天。于是，我在惊讶与享受之间，过着我的 20 岁。"

即将踏入 30 岁门槛的周孜认为："如果女性的存在理由是年轻，那么其后半生岂不成了残生？所以我认为 30 岁并非青春的终点，而正是人生的起点。"

而 40 岁的女人就如一首经典的老歌，岁月的红尘锁不住她们的魅力。虽然美貌会随着年华老去，然而那举手投足间的风采却是让人持久难忘的，这是岁月年轮沉淀在她们脸上的生活。40 岁的女人更多了一份成熟和自信，她们那种对生活的淡泊和从容体现出来的魅力，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



令人赏心悦目。

因此，不要回避现在的年龄，即使不再年轻，那也是我们最真实的生活。人生如一块有着多种味道的蛋糕，经历着工作、生活、家庭的酸甜苦辣：从玩过家家的童年到寒窗苦读的少年；从幸福的恋人到慈爱的父母。在不同的人生阶段，我们要扮演不同的人生角色，而这些角色也将丰富我们的人生。

无论年轻或年老，都不会成为人生的障碍。只有跨越年龄的栅栏，才能把每个年龄都活得精彩，才能享受每段年龄的快乐，才能活出生命的本真。

谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美

有魅力的女人是迷人的，她们充满神秘感，令人愿意与之交往。追求魅力，应当成为女人永远的信仰，魅力让你在人生的舞台上打开一扇窗，生命更加多彩多姿。一个拥有魅力的女人，无论在绿意盎然的山林还是在喧嚣扰嚷的城市中，都能气定神闲，温文尔雅，透露出一股透人心肺的幽香。女人的魅力不在脸上和身材上，真正的魅力主要表现在她特有的气质上。

女人什么时候让人觉得美？是在别人看不清、摸不透的时候，永远拥有神秘感，似梦非梦、似烟非烟。天龙八部里，虚竹和西夏公主在黑暗的冰窖里相识，虚竹不知道对方是谁，看不清她的美丑，西夏公主在虚竹眼中是神秘的，未知的，如谜一般。于是虚竹沉迷了，不能自拔，忘记了青灯古佛，忘记了师门少林，忘记了自小受的教诲。西夏公主以神秘的魅力征服了虚竹，拥有了爱情。

美丽需要内外兼修，有魅力的幸福女人内在比外在更重要。女人应该超越原先的魅力界限，建立起信心和自尊，这些都是最重要的魅力元素。释放出你的潜藏能量，发展你独特的“魅力指数”。

三毛生于1943年3月26日，本名陈平，据说，是因为三岁时进书房，生平第一次看了张乐平的《三毛流浪记》和《三毛从军记》很喜欢，后来就拿了“三毛”来作自己的笔名。

1974年月10月6日，台湾《联合报》副刊发表了她的一篇作品《中国饭店》，三毛这个文学作者第一次为世人所认识。此后17年，三毛走遍万水千山，滚滚红尘明日又天涯，撒哈拉沙漠的苍凉化为异乡的感伤……

三毛最大的魅力就是她的生活方式，可以说，她的生活方式对20世纪六七十年代的女性影响最大。从1976年开始，她的一部作品《撒哈拉的故事》出版，三毛开始走进读者的视野，并成为影响未来几代中国女性成长的名字。当时，三毛是崇高的青春偶像，比起现在的带来视觉冲击的娱乐偶像，三毛给予她的爱好者的是精神深处的鼓舞和震撼。三毛令人喜欢的原因在于她是一个行者身上寄托着很多人浪漫的漂泊的梦想以及身体力行实现梦想的勇气。她成为当时那个时代一种诗意生活方式的代表，她的记录方式又成了文学青年的一个向往的自由。

三毛在她的48年人生旅途中，游历了17年，已经环绕地球15周，从南极到北极，从非洲撒哈拉沙漠到欧美豪华都市，仅重复旅游过的国家就有59个，在世界上很多的地方和角落都留下了她的足迹。她发表了23部，150万字的作品。她的作品被译成英、法、日、西班牙等15个国家的文字，广泛传播，“三毛热”风靡全球。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作为一名女性，尤其是作为一名中国女性，这样的成就是殊为难得的！无论是她的勇敢和毅力，还是顽强和不屈，亦或是她的生命力和适应力，她都是一位伟大而充满传奇色彩的神奇女性，是一个谜！

三毛没有绝色的美貌，却有着天生的神韵，以至很多人都会忽略她容貌上的不足而对她恋恋不忘。三毛做到了如她所写的："无言是最高的境界，你看，天地不是无言吗？"远去的三毛已化为书迷心中一道凄美的彩虹，一株永远的橄榄树。三毛不曾随着岁月流逝而消失在人们的记忆中，她用她独有的魅力书写了谜一样的人生和传奇。

曾与三毛有书信往来的贾平凹说："三毛不是美女，高个子，披着长发，携了书和笔漫游世界，年轻坚强而又孤独，对于大陆年轻人的魅力，任何局外人做任何想象来估价，都不过分。许多年里，到处逢人说三毛，我就是那其中的读者，艺术靠征服而存在，我企羡着三毛这位真正的作家。"

《三毛私家相册》作者师永刚在被问及如何评价三毛时，他说："三毛是这个时代最后一个波西米亚女人。她以流浪的方式名世，又以决绝的姿态告别红尘。她寻找的世界正在成为一代青年人的标本，三毛塑造了一个年代的青年偶像，而后来者仍然在用一切方式模仿她，可她的灵魂永远无法模仿，因为三毛是唯一的。"

三毛的魅力发自内心，不矫情却温暖人心，从她的一字一句中可以品味出境由心造的感觉。年轻、坚强而又孤独的三毛对人的吸引力是致命的，因为那是天性的流露，那是魅力的展现。

女人可以不似桃花那样的灼灼之美，但可以如兰芷，如梅花，在生活中面对清风和寒霜，不具有侵略性的美，但幽香袅袅，沁人心脾。女人，应该学会用淡淡的思绪去思考问题，学会用成熟、淡定的目光去欣赏世界。一丝高雅，一丝自然，一丝与众不同，这样的女人是美丽的；而且越来越美。

外表的美总是最初的，短暂的，就像天空中的流星，美则美矣，但却是一闪而逝，不能长久的。有魅力的女人远看雍容华贵，近看文雅妩媚，有魅力的女性，充满女人味，感情深沉，真诚。年轻容颜不可能永驻女人的脸上，岁月易逝，青春会老。女人虽不能永远年青，但可以越来越美丽，越来越有魅力，渐渐地，散发出一种岁月雕琢过的美。像迷雾般，似梦非梦引人去探索。

杨丽萍出生在云南大理一个普通的白族家庭。从小酷爱舞蹈的她，没有进过任何舞蹈学校，然而她凭借着惊人的舞蹈天赋，在 1971 年从村寨进入西双版纳州歌舞团，用她那美得令人窒息的肢体语言表达艺术，开启了我们对艺术无限可能性的想象。

1992 年，她成为中国大陆第一位赴台湾表演的舞蹈家。1994 年，独舞《雀之灵》荣获中华民族 20 世纪舞蹈经典作品金奖。2003 年，杨丽萍任原生态歌舞《云南映象》总编导及主演。2009 年，编导并主演《云南映像》姊妹篇《云南的响声》，再获成功。

在 2012 年央视春晚上，杨丽萍以 54 岁高龄，舞动奇迹，舞出令人惊叹的《雀之恋》，再展舞蹈诗人的风姿。所有看杨丽萍舞蹈的人，都会进入她构架的如诗如画的意境，都会情不自禁被她所表现出来的美所动容。有人奉她为"巫女"、"舞神"，是因为她的创作来自于一种未被污染的灵气。她的舞蹈因为纯粹而永不过时，因为独创而弥足珍贵。

杨丽萍说："有些人来到世界是想传宗接代，有的是来享乐的，有的是来索取的，而我是一个旁观者，只想好好来这个世界走一走。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



杨丽萍的魅力是没有人可以否认的，岁月给予她的不是皱纹，而是魅力，是看得见、学不到的风致。这大概是一个女人对生命和魅力的最高追求吧！

魅力不等于性感，也不等于漂亮，是潜藏于女性本质中的韵味。魅力女人是内心最有风景的女人，魅力女人是令人赏心悦目的，高雅的气质、得体的妆容、优美的举止……魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵。说不清，道不明，只可意会不可言传。

“打工女皇”吴士宏在荣获了无数的鲜花和掌声后，仍然珍视着自己的女人本色，她说：“希望人们看到我的工作能力，但我也不希望人们忽视我的女性魅力。”其实，能力和魅力本不矛盾，有能力又美丽的女人，才是更加“本质”的女人，也才能够在人生中拥有获取更多成功的机会。

有魅力的女人，将健康地老去、优雅地老去。身体可以逐渐苍老，但她们的心，永远不老，甚至越来越年轻。魅力女人是有风情的，风情是一种风韵与情致，是女人特有的风景。

平和静远间书就人生淡雅

女人，平心静气、静静的时候最美。平和的心态带来高雅的气质，生气只会破坏女人的形象，与其声嘶力竭，不如莞尔一笑，明天还未到来，急什么。人生得意淡然，失忆也淡然。

心态淡定、睿智的女人会时时倾听自己的内心，诚实地面对自己真实的感受和欲念，明确地知道自己想要的，不曲意承欢，不委曲求全。她们知道只有这样爱自己，才能体会到爱的真实意义，才有能力去爱别人。

生命给了你什么磨难，也必然会回馈你什么，不要着急，在等待的过程中学会爱自己。当女人开始爱自己，就开始体会到生命的真谛了，这时的女人便不再苛求，更不轻易妥协。告诉自己：自信些，勇敢些，让思想和血液流动得更快一些。有计划、有步骤地去做自己，活出自己的本色，做个淡定、勇敢的女人。淡定、勇敢的女人是美丽的，空谷幽兰，暗香浮动。这个社会变化太多，我们不要让自己的心也变化慌乱，懂得保持内心平和的女人，就像闹市中的一间静谧的茶馆，让人忍不住想歇足休息。

提起赵雅芝，大家都不陌生。她在银幕上塑造的一个个经典角色令人印象深刻。她是几个时代人心中的女神，引领多个时代的标杆。赵雅芝华贵端庄、优雅脱俗，美貌影响了几代人的审美观。她被誉为“古典第一美女、最能代表中国美的美女”。

很多人上学时候就喜欢收集她的海报贴画，喜欢她塑造的白娘子，喜欢她演绎的冯程程，喜欢她诠释的姚木兰。无论是着古典，还是穿现代，赵雅芝都漂亮得近乎完美。她的演技她的芳华她的美貌已成为不老传奇。

她的一颦一笑令人着迷，她是高贵优雅的代名词，她是华人女明星中的奇葩。古装第一美，古今皆相宜。白娘子深入人心，冯程程风靡一时。到如今，贤妻良母、相夫教子，风韵犹存。

一个女人，能在事业上取得如此高的成绩，应该是前呼后拥，艳光四射的 但在赵雅芝身上，永远看不到大牌明星的架子，她永远是那么谦和淡然，她那种独有的气质，与其他的明星比起来，少了一份俗气，多了一份雅气，几十年过后，她依然还是那样温婉动人，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也许，心态是最好的美容秘方。

对于自己的事业，她说从来都只当作一份工作，当作自己的兴趣，把它做好。在她心里，家庭才最重要，亲人永远是第一位的。好妈妈、好太太和好演员，她在角色转换间游刃有余。在演艺圈里，像她这样家庭事业两不误、双丰收的，堪称是稀有了。

无论何时看到赵雅芝，她都是那么淡然平和。赵雅芝就像是一幅水墨画，淡淡的，独有的韵味令人着迷。女人，就应该像赵雅芝这样吧，平和温婉，淡定大气，家庭事业两不误。赵雅芝堪称女性的典范。

女人一生，应该追求淡雅之美，淡名，淡利，无争，无夺。一切自然，一切淡定，任他风吹雨打，坚守自己心中的净土，像一盏无味而至味的茶。淡雅，女人之所求。淡雅，女人之所愿！

女人要学会爱自己，只有一直妥善地保护自己内心的纯净，才能抵抗过多的诱惑和堕落。这样女人才能做到将真诚、纯洁、干净的爱赋予自己所爱的人，同时也能保证自己的家庭和事业都向着好的方向发展，这才是真正的幸福。女人用三分之一的心思去爱一个男人，用另外三分之一的心思去爱世界和生活本身，再用那剩下的三分之一心思来爱自己。只有这样做的女人，才不会辜负自己的一生，才能用平静淡定的心情去享受生活。

平和的女人，要求的不是那么多，不会动辄嫉妒别人的富贵和幸运，不会因为追求物质就给自己不断施压，虽然同样感慨社会多变、人生无常，平和的女人却懂得守住内心的一点淡泊。林语堂先生说："人生譬如一出滑稽剧。有时还是做一个旁观者，静观而微笑，胜如自身参与一分子。"这种平和淡然的心态值得女人去学习。平和静远，书就人生淡雅；尘世闲情，总寄花开云动。

人生的乐园里有的不应是金钱、权力、身份、地位，而应是自由、欢愉、悠然和乐观。最美的人生应有最美的思想，最美的思想里有一种就叫闲适与豁然。平静，淡定、不骄不躁，不争不抢，安安静静地享受生命。当我们学会宽容、隐忍、不争，内心自然平静祥和。没有纷争的内心才是最强大的内心，蕴含淡定、低调的生活才是最真实的生活。得意不忘形，失意仍淡然，天下大智莫若不争，放淡悲苦从容应对，静心体味生之芳华。

三毛说人生如茶，第一道苦似生命，第二道甜如爱情，第三道淡如清风。一杯清茶，三味一生，人生犹如茶一样，或浓烈或者清淡，都要去细细地品味。人生在世，成败得失，高低荣辱，都是人生的滋味。

女人如品味过这诸般滋味，即能体会人生乐趣，然后心态沉稳了，淡定了，明白了云水随缘且自在。女人容易对爱情深陷其中，来来往往，浮浮沉沉，失了淡定平和的心，殊不知爱可以不纠结，执子之手，在平淡的流年里守候幸福，一份淡泊，一份宁静，深入细致地品味漫漫人生，从容生活，享受那平实朴实的幸福，让灵魂在大地上诗意地栖居，浮生若茶香，繁华落尽也笑对。

纤尘不染，方解开天罗地网

生活中，人们总是牵挂得太多，太看重得失，所以情绪才会起伏。有些习惯被负面情绪牵着鼻子走的人，根本不可能活出洒脱的境界。

一个真正淡定的女人，在现实的世界中会抱着一种超然物外、游戏人间的心理看待生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

游戏人间不是玩世不恭，而是让自己的心境轻松，守住做人的本分和原则，从俗事中解脱，不被世事繁琐所累。

不管外面的世界多么喧嚣，但是被纷扰包裹的是我们心里的安静，正是我们心里在喧闹，这个世界才在你看来是一个喧闹到无法忍受的世界。正如我们捧着一本书，如果心不静，再好的书也读不进去，更不用说领会其中妙处了。

生活也是如此，只有安静下来，人的心灵和感官才是真正开放的，从而变得敏锐，与世界的万事万物处在一种最佳关系之中。当我们以出世的心做入世的事，不让世俗功利蒙蔽你的心灵，淡然面对得失，坦然接受成败，才能超脱物我，找到生命的真谛。

据说，古代有个皇帝感觉心情烦躁不安，怎么调节都不行，找了几个御医也没有效果。这时，有人提议，如果皇帝看了一种特别的画，能让心情平静下来。

于是，皇帝提供了一份非常优厚的酬金，以此来激励有人能画出最平静的画，以便自己在心情烦躁时能拿来缓解情绪。许多画家都来尝试。皇帝看完所有的画，只有两幅他最喜欢。

其中一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。看到此画的大臣们都认为这是一幅描绘平静的最佳图画。

而另外一幅画也有山，但山路看起来是如此的崎岖，整个山上又不见丝毫草木，光秃的山，天空下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。

可是当皇帝看到第二幅画时，表情非常平静地说：“就是这幅了，当我看见瀑布后面有一个小树丛，其中有一个鸟巢。在如此不平静的环境下，这只鸟却平静地坐在它的巢里。人应该向鸟学习。”

最后，皇帝当然选择了后者，奖金给了画这幅画的画家。

内心的安静并不等于生活中也不发生任何起伏，而是在世事纷乱中，心中仍然宁静。当一个人能够做到跳出了世俗生活的局限，站在一个“登泰山而小天下”的高度，观看世间百态；他就远离了世俗的功利与喧嚣，看淡了个人的成败与得失，过着宛若陶渊明笔下“心远地自偏”的宁静生活。

中国古代历史上，有许多人演绎出了纤尘不染的淡泊心境，却解开了天罗地网的烦扰。唐朝的李泌便是其中之一，他睿智的处世态度充分显现了一位政治家、宗教家的高超智慧。该仕则仕，该隐则隐，无为之为，无可无不可。

在著作《长歌行》中，李泌这样写道：“天覆吾，地载吾，天地生吾有意无。不然绝粒升天衢，不然鸣珂游帝都。焉能不贵复不去，空作昂藏一丈夫。一丈夫兮一丈夫，千生气志是良图。请君看取百年事，业就扁舟泛五湖。”通过这几句话，他将内心对名利功绩的感受描绘得淋漓尽致。

李泌一生中曾因种种原因多次离开朝廷。玄宗天宝年间，当时隐居河南嵩山的李泌上书玄宗，议论时政，颇受重视，但却遭到杨国忠的嫉恨。杨随后毁谤李泌以《感遇诗》讽喻朝政，李泌被送往蕲春郡安置，对此，他并没有抱怨朝廷，也没想着报复杨国忠。他索性“潜遁名山，以习隐自适”，大有既来之则安之的意思。

自从肃宗灵武即位起，李泌就一直在肃宗身边，为平叛出谋划策，虽未身担要职，却“权逾宰相”，这下又再次招来了其他权臣猜忌。李泌自然明白自己当时的处境，灾难随时都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



可能发生。当收复京师后，李泌便功成身退，进衡山修道。

当代宗即位时，便强行将李泌召至京师，任命他为翰林学士，使其破戒入俗，李泌又一次进入朝廷做事。他依旧不拒绝，而是顺其自然地做着分内之事。他自己虽无意与人争名利，却无法阻止别人的想法。

当时的权相元载将其视作朝中潜在的威胁，寻找名目再次将李泌逐出朝廷。逐出的李泌依然享受山野的生活，不留恋曾经的浮华。

后来，元载被诛，李泌又被召回，却再一次受到权臣常衮的排斥，再次离京。建中年间，泾原兵变，身处危难的德宗又把李泌招至身边。

李泌屡蹶屡起的原因，在于其恰当的处世方法和豁达的心态，他已达到了顺应外物、无我无己的境界。当社稷有难时，义不容辞，视为理所当然；在国难平定后，全身而退，没有丝毫留恋。

当我们看透了人生的本质，便不会被繁华遮蔽了双眼，人生不过一杯水，用出世的心做入世的事，便能充分品味水的甘甜。人生最好的境界是安静。内心纤尘不染，方能解开世间的天罗地网。

爱默生曾解释过什么是成功：“笑口常开；赢得智者的尊重和孩子的热爱；获得评论家真诚的赞赏，并容忍假朋友的出卖；欣赏美的事物，发掘别人的优点；留给世界一些美好，无论是一位健康的孩子、一个小园地或一个获得改善的社会现状都可以；知道至少一人因你的存在而过得更快乐自在，这就是成功。”

淡定的女人总是心如止水，但是止水并不是死水，所谓静止只是相对的状态。人生往往是宁静里波涛汹涌，那些最平淡的事情里面往往酝酿着最为激烈的革命。一个女人如能做到在宁静中感悟奔腾，已到达心灵的至高境界。

有了这份平淡的处世心态，你就会在简简单单的生活中快乐地生活。当你忙里偷闲与爱人、孩子一同去逛公园、去看电影、去搞野炊时，你会懂得，生活其实有很多内容。我们大可不必为了一个出国名额而彻夜不眠，大可不必为一次职位的晋升而寝食难安。

在平日忙碌而充实的生活中，忙碌便有所收获；你岗位平凡但你乐在其中；你斗室而居，但衣食自足；也许你只是一个普通的女人，普普通通如一棵草；也许你是一个貌不惊人的女人，平平凡凡如一朵花，但你同样可以骄傲，默默绽放的花朵也会芳香宜人！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十三章
聪明女人享受当下

当下就是良师

生活中，很多事情让我们感觉不舒服，好像从来就不曾满足过，幸福的滋味好像只在梦里似有似无地出现过。其实，是自己贪婪的欲望在作怪，应该静下心来，思考一下如果自己不像现在这么贪婪就好了。

凡是读过弘一法师传记的人，都不会忘记他是以怎样珍惜和满足的神情面对盘中餐：那不过是最普通的萝卜和白菜，他用筷子小心地夹起放在嘴里，似在享用山珍海味。正像夏丏尊先生所说："在他，什么都好，旧毛巾好、草鞋好、走路好、萝卜好、白菜好、草席好……"他在很认真地享受当下生活带给他的一切。令人难以想象的是这位备受敬仰的人物，原本生长在"黄金白玉非为贵"的富豪之家。

惜衣惜食，非为惜财缘惜福；爱人爱物，到了方知爱自己。

如果你能做到"身外物，不奢恋"，你就能活得轻松，过得自在。遇事想得开，放得下，就不会像《伊索寓言》里所讲的那样："有些人贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。"

冯友兰先生在《三松堂全集》中曾说："凡物各由其道而得其德，即是凡物皆有其自然之性。苟顺其自然之性，则幸福当下即是，不须外求。"意思是，只要我们顺着自己的本性，而不妄自攀比，不向外强求，我们获得的很多东西将使我们感受到幸福，一旦我们陷入了贪婪之中，总是和别人作比较，我们是不会感到幸福的。而有些人，他们珍惜眼前的生活并感到知足，安然享受生命中每一刻的快乐。

有一个富翁，为了教每天精神不振的孩子知福惜福，便让他到当地最贫穷的村落住了一个月。一个月后，孩子精神饱满地回家了，脸上并没有不悦，这让富爸爸感到不可思议。爸爸想要知道孩子有何领悟，问儿子，怎样？现在你知道，不是每个人都能像我们过得这么好吧？

儿子说，是的，他们过得日子比我们还好。因为，我们晚上只有灯，他们却有满天星空。我们必须花钱才买得到食物，他们吃的却是自己的土地上栽种的免费粮食。

我们只有一个小花园，对他们来说到处都是花园。

我们听到的都是噪音，他们听到的都是自然音乐。

我们工作时神经紧绷，他们一边工作一边大声唱歌。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们要管理佣人、管理员工，他们只要管好自己。

我们要关在房子里吹冷气，他们在树下乘凉。

我们担心有人来偷钱，他们没什么好担心。

我们老是嫌菜不好，他们有东西吃就很开心。

我们常常失眠，他们睡得好安稳。所以，谢谢你，爸爸。你让我知道，他们可以过得那么好。

你还觉得自己过得不够好吗？你还在抱怨你生活的世界没有给你美吗？庄子说得好："天地有大美而不言。"美到处都有，对于生活，不是缺少美，对于我们自己，都是缺少发现美丽的眼睛。通过万花筒看世界，美得变幻无穷；通过污秽的窗子看人生，到处都满是泥泞。到底你的生命画布如何着色，要看你拥有一颗怎样看待世界的心。把天地装到你的心中，你就能看见自然的美。

追求恬淡的人，不会患得患失，斤斤计较。他们没有强烈的物欲，邪恶也不会侵袭他的身心。尽管庄子的"无欲"、"无誉"观有许多偏激之处，但当人们为金钱所诱惑，为官爵所累的时候，何不从庄子的训哲中发掘一点值得效法和借鉴的东西呢？

总认为自己拥有的还不够多，想要的还很多，你就会无视自己手中的幸福，而一心望着那些不属于你的东西，如果在欲望的追求中度过一生，那么人生就没有什么幸福可言了。

有一年，一个出海的人偶尔经过宝山，从那里拿走一颗直径一寸的珍珠。他把珍珠小心地揣在怀里，然后兴高采烈地乘船返回。船驶出不到100里，忽然，晴朗的天空倏地阴暗下来，平静的海面掀起山丘似的波澜，只见一条狰狞恐怖的蛟龙从海水深处破浪而出，在涛峰波谷之间翻腾飞舞。

富有航海经验的船长大惊失色，急忙停住舵把，对身上揣着珍珠的人说："哎呀，不好！这是蛟龙想要你的珠子呢！快献给它吧，不然的话，别说你的性命难保，还得连累我！"

揣着珍珠的人犹豫起来，把珍珠丢掉吧，实在舍不得；不丢掉吧，就要大难临头。思来想去，他还是决定留下珍珠。于是，他咬牙忍痛，用利刃剖开大腿的肌肉，把珍珠藏在里面。珍珠被肉紧紧裹住，光芒透不出来，蒙骗了蛟龙，蛟龙于是潜入海底，海面也随之平静下来。

那人一瘸一拐地回到家，从大腿里取出宝珠。珠子完好无损，闪闪的光芒把屋子映照得五彩缤纷。正当全家人惊喜地赞赏宝珠的时候，那人却痛苦地合上了双眼——大腿的溃烂夺去了他的生命。

这就是贪婪带来的后果，生活中，我们常常会有一种不满足感。如果我们已经得到想要的，我们仅仅是在新的环境中重新创造同样的想法，到最后尽管得到了我们所想要的，我们仍旧不满足。

冯友兰先生在《我的日子还长》中，就曾形象地描述了他所获得的幸福："我的日子还长，所谓的幸福之事不好现在总结。不同的年龄段有不同的对幸福的定义。不同的场合也有不同的幸福的内容。最近可以一说的幸福是和亲戚到了绿洲家园，看到一片空地上盖着许多两层的房子；很多房子像童话里的城堡，颜色各异。那天的天气极好，感觉像在好莱坞的画面里。我看着这些房子，感觉很幸福。之所以感觉幸福，是因为我可以给自己定一个比较遥远的目标——我将来也要有这样的房子。"

这就是冯友兰先生心中的幸福，是那么简单，看着漂亮的房子也能感到幸福、为自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



将来能够拥有这样房子的理想而感到幸福。知足常乐，简简单单的生活最能使我们获得幸福。

幸福其实很容易获得，想想你目前的进步，想想你现在拥有的温馨的家，可敬可爱的爸妈……身在福中的我们应该看到这些幸福。贪婪是幸福花朵最惧怕的暴雨，它会让你感受不到幸福，还会使你在欲望之路上越走越远。

当下的内容是唯一的真实

人生是一次单程旅行。生命的列车一旦启动，就会朝着一个地方隆隆驶去，绝无掉头的可能。我们每个乘坐这辆列车的人都要明白：昨天已经过去了，而今天也将转瞬即逝。珍惜现在的拥有，好好把握今天，才不愧对人生。

有个小和尚负责清扫寺院里的落叶。这是件苦差事。秋冬之际，每次起风，树叶总是随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶都摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，以为这样就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了，他一整天都很开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地的落叶。

老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天是你唯一拥有的现金，所以应该聪明把握。很多人都有这样的习惯，他一边后悔着昨天的虚度，一边下定决心，从明天开始做出改变，而今天就在这后悔和决心之余被他轻轻放过。其实，很多人都不知道，你所能拥有的只有实实在在的今天、明天和昨天。只有好好把握今天，明天才会更美好，更光明。

王子猷弃官后住在山阴，一天夜晚下大雪，他一觉醒来，打开房门，命仆人酌酒，四周望去，白茫茫一片。就起身徘徊，吟咏左思的《招隐诗》，忽然想起戴安道（戴逵字安道）。当时戴安道在剡县，王子猷就在夜晚乘小船到戴安道那里去。走了一夜才走到，到戴安道门前却不上前敲门就又返回了。有人问他这样做的缘故，王子猷回答说：“我本来是乘兴而来，现在兴尽就返回家，为什么一定要见到戴安道？”

对于当下奔波于尘世之中那个忙忙碌碌的人来说，谁还会不计成本不计时间去做这些事情？纵然是心向往之，也难以真的落到实处去。其实，这种有趣味的态度才是对生命的认真，因为生命本身就是快乐的，能从中体味到这一点的人才是真正懂得享受生活、懂得幸福真谛的人。

幸福是太多和太少之间的一站。

幸福有时就在我们的手中，但是拥有幸福的我们却不知道，也不懂得珍惜。人世间的痛苦莫过于去追求自己手中已有的事物，而我们却为“得不到”常常忧思。珍惜现在所拥

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有的吧，不要等到失去了才觉得原来幸福曾经来过。

活在当下就要满足当前的现状，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展示；你如果抱怨现状不好，只是因为你不知道还有更坏的，如果你不活在当下，就会失去当下。

活在当下，应该放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，顺其自然。把全部的精神用来承担眼前的这一刻，因为失去此刻便没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往未来。

何必寻愁觅恨怨东风

“百年三万六千日，不在愁中即病中。”古人的诗句可谓一语道破了人生的真谛。世界上的人，每天大都在忙碌、不安和烦恼中度过，一个烦恼过去，下一个烦恼又来了，愁工作、愁财富、愁子女，甚至有时候顾影自怜……总之，各种各样的烦恼层出不穷，永不停息。

人们每天都在烦恼些什么呢？所有人都在“无故寻愁觅恨”，其实生活中很多人都是如此。每天都被各种各样莫名其妙的烦恼所包围，明明没有什么事情，却仍然急躁不安，心灵永远没有平静的时候。

白云守端禅师在方会禅师门下参禅，几年来都无法开悟，方会禅师怜念他迟迟找不到入手处。一天，方会禅师借着机会，在禅寺前的广场上和白云守端禅师闲谈。方会禅师问：“你还记得你的师傅是怎么开悟的吗？”白云守端回答：“我的师傅是因为有一天跌了一跤才开悟的，悟道以后，他说了一首偈语：我有明珠一颗，久被尘劳封锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”

方会禅师听完以后，大笑几声，径直而去。留下白云守端愣在当场，心想：“难道我说错了吗？为什么老师嘲笑我呢？”白云守端始终放不下方会禅师的笑声，几日来，饭也无心吃，睡梦中也经常会无端惊醒。他实在忍受不住，就前往请求老师明示。

方会禅师听他诉说了几日来的苦恼，意味深长地说：“你看过寺前那些表演猴把戏的小丑吗？小丑使出浑身解数，只是为了博取观众一笑。我那天对你一笑，你不但不喜欢，反而不思茶饭，梦寐难安。像你对外境这么认真的人，连一个表演猴把戏的小丑都不如，如何参透禅呢？”

这个故事正如这样一句古诗：“多情自古空遗恨，好梦由来最易醒。”这就是人生。好梦最容易醒，醒来想再接下去，接不下去，所以，不要去叫醒梦中人，让他多做做好梦。那么佛说唤醒梦中人，到底是慈悲，还是狠心？

《西厢记》中也有对人心理情绪描写的词句：“花落水流红，闲愁万种，无语怨东风。”没有可怨的，把东风都要怨一下。闲来无事在愁。闲愁究竟有多少？讲不出来的闲愁有万种。有人一天到晚怨天尤人，实在无事，也要“无语怨东风”。

“天下本无事，庸人自扰之。”在眼前的生活中，只要你不自扰，在面对世事变幻的时候，能够始终保持自己的本心，不自寻烦恼，就能获得一个快乐圆满的人生。

生活是一件艺术品，每个人也都有自认为不尽如人意的一笔，关键在于你怎样看待，烦恼存在于每个人的生活中，认真对待纷扰的人生才是最舒坦的。人最怕的就是怨天尤人，有烦扰才是人生，又何必寻愁觅恨怨东风？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





知足是对生命的谢忱

世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是此刻就能把握的幸福，让你的目光聚焦于当下的生活，从中发现它的美并满足于你所拥有的，你会感到幸福，会怀着一颗感恩生活的心拥抱生活。

生活中，你难免会遇到一些陷阱，而这些陷阱之中，最为可怕的一种是你亲自挖掘的。因为贪心，你忽略了你的缺点，不顾一切地去满足你的欲望。这时，即使危险摆在你面前，你也无法去理会、去避让，贪心遮住了你的双眼，使你无法看到危险的存在。

生活在山坡上的石头，羡慕山下繁华的大道，便自己滚了下去，结果受尽践踏与玷污。知足常乐，不要这山望着那山高。且看下面的故事：

有座山，山里有一个神奇的山洞，里面的宝藏足以使人终生享用不尽。但是这个山洞100年才开一次。

有一个浪人无意中经过那座山，正巧碰到百年难得一次的洞门大开。他兴奋地进入洞内，发现里面有大堆的金银珠宝，他急速地将这些财宝装入所有的袋子中。由于洞门随时会关上，他必须动作很快。

当他得意扬扬地装满了数袋珠宝后，神色愉快地走出洞口，出来后发现帽子忘在了里面，他又冲入洞中，可惜时间到了，他和山洞一起消失得无影无踪。

当地的村民等了很久，也不见他的踪影，便将所有的珠宝都变卖了，大家共同分享了这些财富

浪人不懂得知足的道理，到头来连性命也失去了，可悲可叹。知足者常乐，知足是一种看待事物发展的心情，而不是安于现状的骄傲自满的追求态度。《大学》曰：“止于至善。”是说人应该懂得如何努力而达到最理想的境地，懂得自己该处于什么位置是最好的。知足常乐，知前乐后，也是透析自我、定位自我、放松自我。这样，才不至于好高骛远，迷失方向，碌碌无为，心有余而力不足，而弄得心力交瘁。

知足是一种处事态度，懂得知足的人可以从纷纭世事中解放出来，独享个人妙趣横生的空间，对内发现自己内心的快乐因素，对外发现人间真爱与秀美自然，把烦恼与压力抛在九霄云外，感染自身及周围的人群，促进人际关系的逐步亲近平和。

黄美廉自小就得了脑性麻痹。病魔夺去了她肢体的平衡，也夺走了她讲话的能力。从小她就活在肢体不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。

然而，这位坚强的女孩没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她勇敢面对，迎向一切的不可能。经过努力，她终于获得了美国加州大学艺术博士学位，她用她的手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。

“请问黄博士，”在一次讲座上，一个学生问她，“你从小就这样，请问你怎么看你自己？你有怨恨吗？”

“我怎么看自己？”美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，大有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我好可爱！

我的腿很长很美！

爸爸妈妈这么爱我！

上帝这么爱我！

我会画画！我会写稿！

我有只可爱的猫！

还有……

台下，所有的人都沉默了，面对众人的沉默，她在黑板上写下了她的结论："我只看我所有的，不看我所没有的。"掌声响起。有一种永远也不会被击败的傲然，写在她的脸上。

身体的缺陷让黄美廉比常人多几分辛劳，可是她仍然可以看到生命的美好，这是因为她懂得知足，热爱生命。人生短暂几十年，赤条条地来，又赤条条地去，何必物欲太强，贪占身外之物？"身外物，不奢恋"是思悟后的清醒，它不但是超越世俗的大智大勇，也是放眼未来的豁达襟怀。谁能做到这一点，谁就会遇事想得开，放得下，活得轻松，过得自在。

知足，坦然面对，欣然接受；对情，琴瑟和鸣，相濡以沫；对物，能透过下里巴人的作品，品出阳春白雪的高雅。做到知足，阳光心态就会和待人处事并驾齐驱，充满和谐、平静、适意、真诚。这是一种人生底色，当我们都在忙于追求、拼搏而找不着北的时候，知足，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨对于风雨兼程的我们是一个避风的港口。休憩整理后，毅然前行，来源于自身平和的不竭动力。真正做到知足，人生会多一分从容，多一些达观。

是的，人生飞扬，知足常乐，情境深远。

衡量生活，别用过长的尺子

人生究竟是黑白的还是彩色的，纯粹是一种习惯性的看法。我们一旦习惯看到人生的黑暗面，就会刻意去寻找黑暗的那一面，而忽略了光明的一面，我们自然就会被消极的世界所包围。多计算一下自己已拥有的，我们会发现每个人都是富人。

贪婪总是幸福的大敌。要想真正获得幸福，就要学会淡定，学会知足。你的人生是贫穷还是富有，是黑白还是彩色，都在于你自己。如果你能接受自己所有的缺憾，接收这份不完整的生命赐予，那么你就能更快乐地活着。对于生命的苦难，我们不能把它当成是"谁"的错。你总去看他人的优越面，心中的怨恨就愈增。衡量生活，别用过长的尺子，接受现实，相信我已富有、已完美，生命将无憾。

不知满足、不知感恩的人，是很难得到幸福的。事实上每个人都有令人羡慕的东西，也有自己有缺憾的地方，没有一个人能拥有世界的全部，重要的在于自己的内心感觉。那些心态平和的人也许生活中物质的享受并不比任何人好，只是他能接受自己，觉得自己好而已。

要懂得欣赏自己的生活，让自己活得随心所欲。你能改变什么让自己感到愉快，那就做一些改变，不过，如果改变了以后会让自己不愉快的话，那么不管有多少人改变，也不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

应该盲从去做。即使你已经知道改变以后会很好，但自己却无力改变的话，也不应该勉强去做，那些让自己觉得不满意的地方，就尽量忽略过去。毕竟，上帝创造我们有不同的肤色、不同的个性，就是为了让我们的生活多姿多彩。要接受自己所谓不完美的地方，没有必要勉强自己变得完美。

现实生活中，许多人都习惯于把自己和别人相比，殊不知在你拿自己的短处与别人的长处相比时，别人也在羡慕你的长处。其实，人应该学会知足，知足才是幸福和快乐的源泉。

在我们的身边，也有很多人羡慕他人的生活，羡慕别人有显赫的家庭，羡慕那些明星、名人，天天淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛皆与他们无缘。可是俗话说，人生失意无南北，宫殿里也有悲恸，瓦屋同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面、得意的一面。有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比才是英雄。这句话乍一听不好理解，但细细品味，却有它的道理。

如果我们认真分析别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的其实还是自己。这种心态，并非想和对方一较高下，而是向对方虚心学习。这个对象不管是谁，只要你愿意仔细观察，一定可以看见别人成功的关键所在。

试着不再用那么高的标尺去要求自己，并且把眼光放在自己的身上，多花心力去提高和完善自己，生活一定会多一分快乐与满足。

幸福本相：比上不足，比下有余

“我的手还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

谁能想到这段豁达而美妙的文字，竟出自一位在轮椅上生活了三十余年的高位瘫痪的残疾人——世界科学巨匠霍金。

命运之神对霍金，在常人看来是苛刻得不能再苛刻了：他口不能说，腿不能站，身不能动。可他仍感到自己很富有：一根能活动的手指，一个能思维的大脑……这些都让他感到满足并对生活充满了感恩之心。因而，他的人生是充实而快乐的。

与霍金相比，我们有的人什么也不缺，要金钱有金钱，要手有手，要脚有脚，可还是常常感觉不幸福、不快乐，因为他们只顾着向前冲，却忘了看看身后不如自己的人，这样的人没有知足之心，幸福也会与他失之交臂。

生活在此刻，若我们的眼睛始终盯着缺陷，生活将毫无希望，满足于自己当下拥有的，想想虽有很多人在我们的前面奔跑，但同时也有好多人在后面护航，幸福顿时溢于心间，不绝望、继续进取，这是一种多么昂扬的人生态度。

对已拥有的感到知足并心怀感恩，这样的人会朝气蓬勃，豁达睿智，好运常在，远离烦恼。怀着一颗知足的心来面对身边的人和物，我们会突然感到原来世界是如此美好。怀着知足的心，我们才能感受到真正的幸福。

有一个村庄，里面住着一个瞎眼的老头儿。

老头儿的左眼是在他9岁那年瞎的。一场高烧之后，他忽然对他的爹娘说：“我的左

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



眼看不见东西了！”两位老人一惊，忙过来用手在他左眼前晃，而那只左眼果然像坏了的钟摆一样一动不动。他的爹娘顿时泪流满面，这可怎么办呀！没料到爹娘哭得伤心的时候，他却慢腾腾地说：“爹娘，你们哭啥，应该笑才对！这场病不是只弄坏了我一只眼吗？左眼瞎了，右眼还能看得见呢！总比两只眼都弄坏了要好嘛！你们想一想，我比起世界上的那些双目失明的人，不是要强多了吗？”儿子的一番话，先是把两位老人惊住了，后来想想也有理，于是停止了流泪。

老头儿的家境不好，爹娘无力供他读书，只好让他去私塾里旁听。他的爹娘为此十分伤心，老头儿却劝道：“我如今也已识了些字，虽然不多，但总比那些一天书没念，一个字不识的孩子强多了吧！”爹娘一听也觉得安然了许多。

后来，老头儿娶了个嘴巴很大的媳妇。爹娘又觉得对不住儿子，老头儿劝他们说：“能娶到这样的一个媳妇已经很不错了，和世界上的许多光棍汉比起来，简直可以说是好到天上去了！”这个媳妇勤快、能干，可脾气不好，不温柔、不驯服，把婆婆气得心口作疼。儿子劝道：“娘，你这个媳妇是有些不大称你的心意，可是你想想，天底下比她差得多的媳妇还有不少。你的儿媳妇脾气虽是暴躁了些，不过还是很勤快，又不骂人。”爹娘一听真有些道理，怄的气也少了。

老头儿的孩子都是闺女，于是媳妇总觉得对不起他们家，老头儿又劝他的媳妇道：“这有什么值得愧疚的呢？我认为你还是个很有能耐的女人哩！世界上有好多结了婚的女人，压根儿就没有孩子，别说 5 个女儿，她们连一个女儿都生不出来。咱们这 5 个女儿，等到长大之后就会有 5 个女婿，日后等咱们老了，逢年过节的时候，5 个女儿女婿一起提了酒、拎了肉回来孝敬咱们俩，那该多热闹！那些虽有儿子几个，却妯娌不和，婆媳之间争得不得安宁，我们与这样的家相比，不知要强多少倍！”

可是，老头儿家确实贫寒得很，妻子实在熬不下去了，便不断抱怨。老头儿说：“你只跟那些住进深宅大院、家有万贯资财、顿顿吃肉喝酒的人家相比，你自然是越比越觉得咱这日子是没法过了，但是你只要瞧瞧那些拖儿带女四处讨饭的人家，白天饱一顿饥一顿，晚上睡在别人家的屋檐下，弄不好还会被狗咬一口，你就会觉得咱家这日子还真是不赖。虽然咱没有面吃，可是咱们还有稀饭可以喝；虽然咱们家买不起新衣服，可是总还有旧的衣裳穿，我们家这房子虽然有些漏雨的地方，可总还是住在屋子里边，和那些讨饭维持生活的人相比，我们家的日子可以算是天堂了……”

老头儿老了，想在合眼前把棺材做好，然后安安心心地走。可做的棺材属于非常寒酸的那一种，妻子愧疚不已，老头儿劝说：“这棺材比起富豪人家的上等柏木是差远了，可是比起那些穷得连棺材都买不起，尸体用草席卷的人，不是要强多了吗？”

老头儿活到 72 岁，无疾而终。在他临死之前，对哭泣的老伴儿说：“有啥好哭的，我已经活到 72 岁，比起那些活到八九十岁的人，不算高寿，可是比起那些四五十岁就死了的人，我不是好多了吗？”

老头儿死的时候，面孔安详，两个眼角还留有笑容……

老头儿的人生观，正是一种乐天知足的人生观，一种只和那些境况不如自己的人相比，而永远不和那些比自己强的人攀比，并以此而找到了快乐的人生哲学。其实我们每个人的生命，都被上苍划上了一道缺口，不要再去羡慕别人如何如何，好好数数自己的优点，换位思考，你就会发现你所拥有的绝对比没有的要多出许多，而缺失的那一部分，虽不可爱，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



却也是你生命的一部分，接受它并且善待它，你就会坐上人生的幸福快车。

知足便是对欲望的一种理性的审视。俄国作家契诃夫对知足常乐有深刻的体会，他说："为了让内心不断感到幸福，甚至在忧伤悲愁的时候也不变，那就需要：善于满足现状。如果你有一颗牙痛起来，那你就要欢欢喜喜，因为你不是满口牙都痛；你手上扎了一根刺，你高兴地喊一声：'幸亏不是扎在眼睛里！'"知足常乐，此之谓也。

知足，人生才能富足

希腊哲学家克里安德，当年虽已八十高龄，但依然仙风鹤骨，非常健壮，有人问他："谁是世上最富有的人？"克里安德斩钉截铁地说："知足的人。"塞涅卡也说："如果你不能对现在的一切感到满足，那么纵使让你拥有全世界，你也不会幸福。"

这不仅让人思考，何为富有？

庄子曾告诫人们："知足者，不以利自累也。"清楚地表明了利的欲望让人累。回顾沧桑历史，人类始终难以摆脱欲望，然而，能够对于现今生活知足的欲望却是比较实际而能达到的，于是，他们因此幸福快乐。而被欲望无穷无尽缠绕的人们却永远在失望与挣扎中不得宁静。

一个大富人有着万贯家财，雇了几十个账房先生管理，仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展。

而他隔壁有一对穷夫妇，靠做豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从早到晚，有唱有笑，做豆腐、卖豆腐，显得十分快乐。

富人觉得很奇怪，便问一位账房先生，那位账房先生回答说："老爷，你不要多想，给隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。"

于是，富人趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店，卖豆腐的老夫妇俩拾到了这笔从天而降的财产，欣喜若狂，于是忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭、睡不着觉，日夜不安。

隔壁的富人自此再也听不到那往日的歌声、笑声。

这时，富人才恍然大悟："原来我不快活的原因，就是这些银钱啊！"

对世间的人来说，积累财富从开始到结束都充满痛苦。世人无明愚痴，根本不知取舍善恶因果，陷入了追逐贪欲的迷乱之中，为无常而短暂的快乐，忍受长久的艰辛苦痛，造下了种种恶业，后世更因此而堕落恶趣深渊，在无边无际的轮回里饱受痛苦的折磨。

其实，知足者常乐，知足便不作非分之想；知足便不好高骛远；知足便安若止水、气静心平；知足便不贪婪、不奢求、不巧取豪夺。知足者温饱不虑便是幸事；知足者无病无灾便是福泽。

经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去勉强自己，去强迫自己，而是自觉地知足，方能心平气和地去享受独得之乐。

从前，有一个青年总是哀叹自己命运不济，生活多舛，既发不了财也求不到一官半职，终日愁眉不展。一天，他在路上偶遇了一位智者，看到智者一脸的平静祥和不由得叹了口气。

智者拦住青年，问他为何叹气，青年说："我看到你开心的样子觉得很羡慕。为什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我总是这么多的烦恼？为何我既没有一技之长而又一贫如洗？”

智者说：“年轻人，你明明很富有啊！”

青年问：“富有？我除了烦恼什么也没有。”

智者并没有急着解释，而是继续问他：“那么，假如有人给你一千两银子，换你十年的寿命，你换吗？”

“当然不换！”

“给你五千两银子，换你的健康，你换吗？”

“还是不换！”

“给你一万两银子，换你的生命，你换吗？”

“不换！”

智者顿时笑了：“年轻人，到现在为止你至少拥有一万六千两银子了，难道还不够富有吗？”

青年人的烦恼来自于未能真正认识到自己所拥有的财富，他只是看到了自己缺少的东西，却从未看到自己所拥有的东西。若能知足，则一切烦恼自会迎刃而解。知足是一种处世态度，当我们都在忙于追求、拼搏而失去方向的时候，知足常乐，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨，对于风雨兼程的我们是一个避风的港口。

做人要知道满足，要懂得珍惜，不可贪得无厌。每个人出生时不可能都含着一把通向富贵、幸福之路的钥匙，但是每个人都拥有一双勤劳的手，不要把对美好生活的期待寄托在上天的恩赐上，美好的生活应该靠勤劳的双手去创造。

对于一个不知足的人来说，天下没有一把椅子是舒服的，他也永远无法看到自己所拥有的青春、能力、经验、激情、教养、信念……这时候，不满之心就像是一团熊熊烈火，柴放得越多，火烧得越旺；火烧得越旺，人就越有添柴的冲动。于是，人奔来奔去，忙里忙外，既无暇休息，也体会不到忙碌的乐趣。

星云大师说，知足是天下第一富。无法看到自己所拥有的，就无法珍惜，这是一种极其危险的情绪，既能够摧毁有形的东西，也能搅乱我们的内心世界。擦亮眼睛，看看我们所拥有的财富：生命、时光、理想、热情、知识、亲情、友谊……你拥有的，才是你真正的财富。

贪得无厌是幸福的劲敌

人性中的贪婪总是能被轻易而彻底激发起来，当金钱成为你的目的，一个小小的谎言都能让你上当时，贪婪就开始牢牢地控制住你了。

一个贪得无厌的人，给他金银还怨恨没有得到珠宝，封他公爵还怨恨没封王，这种人虽然身居豪富权贵之位却等于自愿沦为乞丐；一个自知满足的人，即使吃粗食野菜也比吃山珍海味还要香甜，穿粗布棉袍也比穿狐袄貂裘还要温暖，这种人虽然身为平民，但实际上却比王公更快乐。

1856 年，俄亥俄州的亚历山大商场发生了一起盗窃案，共失窃 8 只金表，损失 16 万美元，在当时，这是相当庞大的数目。

案子尚在侦破中，纽约商人罗森到此地批货，随身携带了 4 万美元现金。当他到达下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

榻的酒店后，先办理了贵重物品的保存手续，接着将钱存进了酒店的保险柜中，随即出门去吃早餐。

在咖啡厅里，他听见邻桌的人在谈论前阵子的金表盗窃案，因为是当地的新闻，这个商人并没有太在意。

中午吃饭时，他又听见邻桌的人谈及此事，他们还说有人用 1 万美元买了两只金表，转手后净赚 3 万美元，其他人纷纷投以羡慕的眼光，说："如果让我遇上，不知道该有多好！"

然而，罗森听到后，却怀疑地想："哪有这么好的事？"

到了晚餐时间，金表的话题居然再次在他耳边响起。等到他吃完饭，回到房间后，忽然接到一个神秘的电话："你对金表有兴趣吗？老实跟你说，我知道你是做大买卖的商人，这些金表在本地并不好脱手，如果你有兴趣，我们可以商量一下，品质方面，你可以到附近的珠宝店鉴定，如何？"

罗森听到后，不禁怦然心动，他想这笔生意可获取的利润比一般生意优厚许多，所以他便答应与对方会面详谈，结果以 4 万美元买下了传说中被盗的 8 只金表中的 3 只。

但是第二天，他拿起金表仔细观看后，却觉得有些不对劲，于是他将金表带到熟人那里鉴定，没想到鉴定的结果是，这些金表居然都是假货，最多只值 2000 美元。直到这帮骗子落网后，罗森才明白，从他一进酒店这伙骗子就盯上了他，而他一整天听到的金表话题，也是他们故意设计的。

歹徒的计划是，如果第一天罗森没有上当，接下来，他们还会有许多花样诱骗他，直到他掏出钱为止。

因为贪婪而迷失方向的人比比皆是，因为贪婪而丧失天良的人也随处可见。贪欲不仅可怕，也是导致许多人失败的原因。人的私心、贪婪，常使人跌倒，重重地跌在自己恶念的祸害里。

事实上，我们所拥有的并不少，仅仅是因为欲望太多就使自己不满足，甚至憎恨别人所拥有的或期望比别人拥有更多，以致心里产生忧愁、愤怒和不平衡。欲望太多，就会导致心理贫穷！

在人类历史发展的过程中，贪婪完全可以说是人类最大的敌人。托尔斯泰说："欲望越少，人生就越幸福。"同理，我们也可以说欲望越多，就越容易致祸。古往今来，多少人欲壑难填，多少人被贪婪打败，生活中，我们应该减少欲望，懂得舍弃，这样便能从贪婪中解脱，获得心灵的安宁。

贪婪是欲望无止境的一种表现，它让人永不知足。永不知足是一种病态，其病因多是对权力、地位、金钱之类的贪婪而引发的。这种病态如果继续发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸，自我毁灭。其实，快乐重要的是对追求过程的一种体验，而不是结果。结果无论成败得失，只要中间过程给你带来了欢乐喜悦，那就行了。有时，得而复失，失而复得，幻想破灭，空欢喜一场，这都是快乐的过渡和转化。

要是我们得不到我们希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来苦恼我们现在的生活，且让我们原谅自己，学得豁达一点。古希腊哲学家科蒂说："一个人生活上的快乐，应该来自尽可能少的对外来事物的依赖。"罗马政治学家及哲学家塞尼加也说："如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。"一个平淡对待自己的每一天的人，可能会意外地得到惊喜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感恩是一种获取，适中是幸福的源头

人的一生是有限的，忙碌的生活总会使人们迷失在眼前的浮华背后，“郁闷”、“不爽”等词的诞生淡化了一个非常重要的本质：生命应是快乐的。生命曾被哲人描述为与生俱来就有两种特性，即神性和物性，生命的乐音发自两者共同和谐地弹奏，而生命的妙音则发端于生命的自足中。如果能做到和谐、自足，怎么会不快乐呢？

人常说，知足常乐。知足常乐，贵在珍惜，珍惜自己所拥有的一切，不抱怨不贪求。感恩自己的知足，并尽量消解自己的欲望吧，你将因此收获良多。

有一个国王终日忧愁、闷闷不乐。他听说在偏远的农村有一个年过百岁的老农，虽衣不遮体、食不果腹却一直笑口常开、快乐无忧。国王大惑，遂命侍从请来老农问其原因，老农笑答：“我曾经因为找不到一双合脚的鞋而懊恼，直到我遇到了一个没脚的人。”国王顿悟，大为感慨：“知足就是幸福的源头啊！”

知足就是幸福的源头，因为知足是一种良好的生活态度，他能使人变得更加睿智、平和。知足的人不会轻易为身外之物所累，知足的人向往幸福却从不奢求不切实际的幸福，知足的人追求快乐因而总是对生活充满了信心。知足的人大多拥有一颗恬静淳朴的心。他们懂得一心一意地呵护现有的生活，珍惜身边的一切，始终以一颗“得之我幸、失之我命”的平常心看待生活中的成败得失。因为珍惜，他们对生命中的点滴光阴充满感激，因为知足，他们对现在拥有的生活感到无比幸福。

一个人幸福，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

有位70多岁的老先生，带着一幅祖传名画参加电视台组织的鉴定活动。

他对主持人说，父亲告诉他，这幅画可能价值数百万元，所以他总是战战兢兢地收藏着。由于自己不懂艺术，这次有这么好的机会，他便拿来请专家们鉴定。

专家鉴定结果很快就出来了，非常肯定地认为，这幅画是赝品。主持人问老先生，这个鉴定结果，一定会让您很失落吧？

老先生憨厚地笑了，说，这样也好啊，至少以后不会再担心有人来偷这幅画，我就可以放心地把它挂在客厅里了。

正是源于老先生那颗知足感恩的心，才能面对常人看来这么大的失落而坦然一句，这就可以放心地把它挂在客厅里了。你能吗？

是知足，让我们在生活中找到乐趣，找到安详的幸福。

我们用日常的奔波劳碌换取金钱，又用金钱换取我们欲望的出口，以为这就是所谓的幸福，殊不知追求的过程才是幸福所在，而幸福与金钱并没有必然的联系。幸福其实很简单。幸福只是一种身体和心理的快乐感受，你身心舒适、自由，你摆脱了欲望羁绊后的无忧无虑。而这样的体会金钱并不能给你。俗话说，钱可以买到房子，但买不到家；钱可以买到床，但买不到睡眠；钱可以买到钟表，但买不到时间；钱可以买到书本，但买不到知识；钱可以买到职位，但买不到尊敬；钱可以买到药品，但买不到健康；钱可以买到血液，但买不到生命；钱可以买到性，但买不到爱。金钱能解决的问题都不是问题。金钱和幸福不能画等号。幸福是知足，是豁达。幸福是短暂的满足与快感。幸福是发自内心的感觉，在于我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们的体会。幸福是享受自由，也是给他人自由。幸福不分性别，不依赖于年龄，不取决于财富。

不做贪婪的人

贪婪并非遗传所致，是个人在后天社会环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的不正常的行为表现。一般而言，贪婪心理的形成主要有以下几个方面：

1. 错误的价值观念。贪婪的人认为，社会为自己而存在，天下之物皆为自己所拥有。这种人存在极端的个人主义，永远不会满足。得陇望蜀，有了票子，想房子；有了房子，想位子；有了位子，想女子；有了女子，想儿子。即便"五子登科"，也不会满足。

2. 行为的强化作用。贪婪的人，初次伸出黑手时，多有惧怕心理，一怕引起公愤，二怕被捉。一旦得手，便喜上心头，屡屡尝到甜头后，胆子就越来越大。每一次侥幸过关对他都是一种条件刺激，不断强化着那颗贪婪的心。

3. 攀比心理。有些人原本也是清白之人，但是看到原来与自己境况差不多的同事、同学、战友、邻居、朋友、亲戚、下属、小辈，甚至原来那些与自己相比各种条件差得远的人都发了财，心里就不平衡了，觉得自己活得太冤枉。由此生出贪婪之念，伸出贪婪之手。

4. 补偿心理。有些人原来家境贫寒，或者有一段坎坷的经历，便觉得社会对自己不公平。一旦其地位、身份上升，就会利用手中的权力向社会索取不义之财，以补偿以往的不足。

5. 侥幸心理。这种心态导致犯罪分子自我欺骗、我行我素，随着作案次数的增多，胆子越来越大，因而越陷越深。

6. 盲从心理。这种想法最终只会让你坠入罪恶的深渊。

7. 功利心理。一些人把市场经济看成金钱社会，拜金成为他们的信条；一些人有失落感，认为"今天这样，明天那样，不知将来怎么样"；一些人滋长了占有欲。

8. 虚荣心理。一些人曾经表现较好，但是一旦地位变了，就开始飘飘然起来。

贪婪指贪得无厌，即对与自己的力量不相称的过分的欲求。它是一种病态心理，与正常的欲望相比，贪婪没有满足的时候，反而是越满足，胃口就越大。贪婪心理的成因可从客观与主观两个方面分析。客观原因：中国古代就有"马无夜草不肥，人无横财不富"、"饿死胆小的，撑死胆大的"说法，反映了不劳而获的投机心理。它宣扬的不是勤劳致富而是谋取不义之财。

贪婪是一种过分的欲望。贪婪者往往超越社会发展水平，践踏社会规范，疯狂地向社会及他人攫取财物，给社会带来了极大的危害。若欲改正，是可以自我调适的，具体方法如下：

1. 自我反思法。自己在纸上连续20次用笔回答"我喜欢……"这个问题。回答时应不假思索，限时20秒钟，待全部写下后，再逐一分析哪些是合理的欲望，哪些是超出能力的过分欲望，这样就可明确贪婪的对象与范围，最后对造成贪婪心理的原因与危害，作较深层的分析。分析自己贪婪的原因是有攀比、补偿、侥幸的心理，还是缺乏正确的人生观、价值观。分析清楚后，便下决心，堂堂正正做人，改掉贪婪的恶习。

2. 格言自警法。古往今来，仁人贤士对贪婪之人是非常鄙视的，他们撰文作诗，鞭挞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



或讽刺那些索取不义之财的行为。想消除贪婪心理的人，应牢记那些诗文和名言格言，朝夕自警。

3．知足常乐法。一个人对生活的期望不能过高。虽然谁都会有需求与欲望，但这要与本人的能力及社会条件相符合。每个人的生活有欢乐，也有缺失，不能搞攀比。心理调适的最好办法就是做到知足常乐，“知足”便不会有非分之想，“常乐”也就能保持心理的平衡，在投资的时候也会更有理性。

南怀瑾先生曾说，一个人，如果真正能够对天道自然的法则有所认识，那么，天赋人生，已够充实。善于利用生命中原有的真实，应对于现实生活，就能够优游余裕而知足常乐。但是，如果忘记了原有生命的真善美，任欲望膨胀，希求永无止境的满足，那么，必定会招来无限的苦果。

对于已经拥有的感觉不到满足，贪婪地想索取更多，却在不知不觉中失去了原有的美好事物，还不正是我们人性中表现出的常态吗？有时，生活就像一场赌博，投注之后总想赢钱。然而，游戏无常，贪婪之人的结局常常是输。之后，想保住本钱，想赚取更多，便投下更大的赌注，却不知，下一次也许会输得更惨。

知足常乐，“满足”即能圆满

人生不一定要追求荣华富贵，只要能“满足”即能圆满。欲望过多，不加节制，人的心便会发生病态的畸变。少一些欲望，就少一些殚精竭虑，满足感油然而生，还能有什么烦恼。清静是一种难耐的寂寞，也是一种灵魂的洗礼与精神的自由，暇满之身是健康有闲，可是世界上的人有清闲不肯享受，有好身体，他要去消耗掉，而且真到了清闲暇满，他自己反而悲哀起来。

赵州和尚问新来的僧人：“你来过这里吗？”
僧人答：“来过！”
赵州和尚便对他说：“吃茶去！”
赵州和尚又问另一个僧人：“你来过这里吗？”
僧人答：“没有。”
赵州和尚也对他说：“吃茶去！”
在一旁的院主奇怪地问：“怎么来过的叫他去吃茶，没有来过的也叫他去吃茶呢？”
赵州和尚就叫：“院主！”院主答应了一声。
赵州和尚就对他说：“走，吃茶去！”

人生不要想太多，就是无可无不可的快乐无忧的境界了，“吃茶去”多么亲切自然。其实生活就是一次次的“吃茶去”，思考得太复杂，追求的太豪华，烦恼也就越多，只要能满足自己的需要，让自己富足快乐，生活就会圆满。福缘错过容易，来之却是不易的。

人生活在世上，不能让欲望占据了自己的心灵，就像《庄子大宗师》中所讲的那样，“其嗜欲深者，其天机浅”，南怀瑾认为物质文明越发达，人在世间的知识越多，本事越大，欲望也就越大。但是，其天机浅，就是越来越违反自然，离自己的本心越来越远了。我们在面对这个纷繁复杂的世界时，一定不要迷失自己，让欲望占据自己的心灵。

幸福的最大障碍就是期待过多的幸福。知足是福。在欲望的无止境追求中，幸福已被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



冲得无影无踪了。

有个生活比较潦倒的销售员，每天都埋怨自己“怀才不遇”，认为是命运在捉弄他。

圣诞节前夕，家家户户张灯结彩，充满了节日的热闹气氛。他坐在公园里的一张椅子上，开始回顾往事。去年的今天，他也是孤单一人，以醉酒度过他的圣诞节，没有新衣，也没有新鞋子，更甭谈新车子、新房子。

“唉！今年我又要穿着这对旧鞋子度过圣诞了！”说着准备脱掉这双旧鞋子。这个时候，他突然看见一个年轻人自己滑着轮椅从他身边走过。他顿悟到：“我有鞋子穿是多么幸福！他连穿鞋子的机会都没有啊！”

之后，推销员每做任何一件事都心平气和，珍惜机会，发愤图强，力争上游。数年之后，生活在他面前终于彻底改变了。

人生欲壑难填，来之不易的福缘让我们懂得珍惜自己当下拥有的，少一些奢望，就不会放纵自己的欲望。学会知足常乐，就能让心灵保持一种从容而优裕的境界。幸福既来之不易，又是十分短暂的。有福分固然重要，但不知爱惜，最终将是“竹篮打水一场空”。

古人的“布衣桑饭，可乐终身”便是一种知足常乐的典范；“宁静致远，淡泊明志”中蕴涵着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的悠然；沈复所言“老天待我至为厚矣”表达着知足常乐的真情实感。更多的时候，知足常乐是融合在“平平淡淡才是真”的意境中。知足常乐，是一种人性的本真，在孩童时代，我们会为拥有自己梦想得到的东西而喜上眉梢，笑逐颜开，烙下一串串深刻的记忆，今日重温，也许会忍俊不禁，无论行至何方，所处何位，知足常乐永远都是情真意切的延续。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第十四章
女人的一生就是一场不断超越的马拉松

有心、有愿，就会有念力

俗话说，“有志飘过四海，无志寸步难行”。没有远大的理想，就像一部没有马达的机床，生命将失去意义，未来将一片渺茫。我们在人生的每一时刻，都要有更远、更深、更全面的谋划，如此，我们的人生才可能免于平庸。

柳传志常常挂在嘴边的一句话就是：“联想要做百年老字号！”将自己的企业办成“百年老字号”并不是每一个企业家都有勇气立下的目标，尤其是在我国科学技术还相对落后的国情下，谁还敢说创百年老字号呢？但柳传志敢。

针对当时不少人对中国计算机产业“红旗到底能打多久”的疑问，柳传志在各种场合都阐述了同一个观点：联想应该是一个长久性的公司。对于联想来说，立长志是第一位的。联想绝不做短跑运动员：今年的利润很高，明年就垮掉。

1995 年 11 月 30 日，联想惠州板卡基地举行开业典礼。在这个本应欢庆的日子，柳传志结合联想的志向与当时的形势发表了一篇语气颇为沉重的演讲：

“对于我们来说，现在正面临着大兵压境。我们曾经面临过八国联军，现在则变成了十二国联军、三十六国联军，这种感觉之所以如此沉重，是因为我们还来不及壮大自己就必须承受重压。我们现在是科技不如人家，奖金不如人家，基础不如人家，人才、奖金、实力统统不如人家。这个仗怎么打？民族工业到底怎样生存？现在我们还没有体会到收获的喜悦，但我们坚信今后会有收获！因为我们心中毕竟有一口气——中华民族要求进取的志气！”

“扛起民族工业这杆旗，将联想办成百年老字号，逐步融入国际竞争”，这就是联想的战略目标，也是柳传志的志向所在。

提到柳传志的志向，就不能不说起联想创业阶段的第一次“年终分红”。

1985 年底，联想集团的前身——中科院计算所公司的 20 多名员工以“卖苦力”的方式赚到了 70 万人民币和 7 万美元。按规定，这笔钱中的一部分可以作为“红利”分配给每个员工。根据当时中国人的收入，这笔红利对每个人都是很大的一笔收入，是相当有诱惑力的。在年终会议上，联想的创业者专门就这笔钱的分配进行了一次讨论。有人主张分掉，有人主张存起来……柳传志始终没有表态，等到大家都发表了意见，柳传志站了起来：“首先，大家都清楚，这笔钱是大家流血流汗挣来的，对于它的处理一定要慎重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“其次，我们办公司的目的是什么？是为了改善一下生活条件吗？

“还有，我们想不想得到长远发展？我们的‘汉卡’靠什么去开发、推广……”短短的几句话，拨云见日，把大家的意见归为一致。也正是在这次会议上，柳传志第一次明确提出了把“事情做大”的志向。

诚然，设定目标有一定风险，因为它关乎一个人一生的命运和发展方向，但是如果不设定目标，风险就更大。每个人只有敢于设定更高的目标，才有可能完成自己的使命，否则只会使自己走向失败。戴尔·卡耐基说：“世界上最重要的事，不在于我们身在何处，而在于我们朝着什么方向走。”

远大的志向可以说是每个强者都具有的素质。现实社会中的很多人都在立志，但是不敢立大志，对自己缺乏足够的自信。其实我们应当深信：志当存高远，要立志就要立大志。俗话说“有志者事竟成”，若有了坚定不移的奋斗目标，相信终有一天，我们能够实现它。

现今的社会中不乏志存高远的人才，但同时也有一些人，他们常常立志，但从不立长志，遇到困难的时候，他们就退缩了，他们不愿付出艰苦的劳动，结果一事无成。这样的人，没有自己始终不渝的奋斗目标，没有为社会献身的可贵精神，他们永远也不能对人类作出更多贡献，永远也享受不到经过艰苦奋斗而得到的欢乐。

成功者之所以能够取得成功，在很大程度上取决于他们不畏艰难、志存高远的作风。成功的人永远把“生当做人杰，死亦为鬼雄”奉为人生之圭臬。生，有益于当时；死，闻达于后世，这应该是一个成功者最大的荣耀。

给沮丧卸妆，还自己阳光

逆境向上是艰难的，但你的位置始终在向高处移动，因此，你也必须有向上的信念。

生活对于任何一个人都并非易事，我们必须要有坚忍不拔的精神，最要紧的是我们还要自己有信心。我们相信我们对一件事情有天赋的才能，并且有付出任何代价都要把这件事情完成的毅力。而这一切的前提是：我们要用一颗充满阳光的心去迎接生命中的每一刻，如此，才能让信念坚定不移。

有两个见解不同的人在争论三个问题。

第一个问题：希望是什么？悲观者说：是地平线，就算看得到，也永远走不到。乐观者说：是启明星，能告诉我们曙光就在前头。

第二个问题：风是什么？悲观者说：是浪的帮凶，能把你埋葬在大海深处。乐观者说：是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸。

第三个问题：生命是不是花？悲观者说：是又怎样，凋谢了也就没了！乐观者说：不，它能留下甘甜的果实。

突然，天上传来了上帝的声音，也问了三个问题。

第一个：一直向前走，会怎样？悲观者说：会碰到坑坑洼洼。乐观者说：会看到柳暗花明。

第二个：春雨好不好？悲观者说：不好！野草会因此长得更疯！乐观者说：好，百花会因此开得更艳！

第三个：如果给你一片荒山，你会怎样？悲观者说：修一座坟茔！乐观者反驳：不！种满山绿树！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



于是上帝分别给了他们一样礼物：给了乐观者成功，给了悲观者失败。

柏拉图说："决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。"

悲观态度或乐观态度，是人类两种典型的心理倾向。悲观者和乐观者在面对同一个问题时，会有不同的看法。

一个人的心情阴云密布的时候，看什么都不顺眼，当一个人欣逢喜事之时，连花都笑得灿烂。有个哲人曾说："当你一个人哭的时候，只有你一个人在哭；当你微笑的时候，世界在跟着你笑。"调整好心态，世界在你的眼里会变得精彩起来。

因此，一个人与其说是自己命运的主人，还不如说是自己心态的主人。千万不要让自己心情消沉，一旦发现有这种倾向就要马上避免。我们应该养成乐观的个性，面对所有的打击我们都要坚强地承受，面对生活的压力我们也要勇敢地克服。要知道，任何事物都有光明的一面，我们应该去发现光明的一面。垂头丧气和心情沮丧是非常危险的，这种情绪会减少我们生活的乐趣，甚至会毁灭我们的生活本身。有这么一个故事，它会告诉你：积极乐观的心态与坚定的信念可以改变一个人的人生道路，让你的生命充满阳光。

有一个男孩，刚出生时很弱小，躺在观察室里奄奄一息。他的腿是畸形，没有肛门（医生只好给他割了一道深口，让他能痛苦地排便），而且他的膀胱和肠也不正常。医生断言，孩子几乎不可能活过24小时！然而，他挣扎着，活过了一周，又是一周，他顽强地活了下来。

男孩实在太弱太小了，胆怯的他对任何比他大的东西都充满恐惧，甚至家里的狗也经常欺负他。父亲经常对他说："孩子，你必须自己面对一切恐惧，勇敢起来！"

当他进入学校时，他压根儿也没有想到迎接自己的却是噩梦。个头矮小的他成了学校调皮学生的玩偶：他们掀翻他的轮椅，弄坏他轮椅上的刹车，让他从走廊直接"飞"进老师的办公室；最可怕的一次是几个同学用绳子绑住他的手，用胶纸封住他的嘴，把他扔进垃圾箱里，接着在垃圾箱外点起了火，滚滚浓烟令他窒息，他万分惊恐，直到一位老师将他解救出来……男孩终于无法忍受了，回到家，想着自己一次次被折磨、被侮辱的遭遇，他放声大哭。他想到了自杀，但，他还是舍不得疼爱他的双亲……

高中毕业后，他决定给自己找个工作。每天早上，他爬在滑板上，敲开一家又一家的店门，问店主是否愿意雇用他。可等人家打开门时，根本就没有发现几乎趴在地上的他，就又把门关上了。

在经过无数次应聘失败后，他终于找到自己的第一份工作。他每天凌晨四点半起床，赶火车到镇上，然后爬上他的滑板，从车站赶到几公里外的工厂。尽管生活艰辛，但是能够自食其力，他勇敢而快乐地活着。

从12岁起，他就开始打室内板球，后来还喜欢上了举重与轮椅橄榄球。他对运动的执着热爱，使他取得了一系列好成绩，相继获得了1994年澳大利亚残疾人网球赛的冠军以及2000年全国健康举重比赛第二名。

他就是约翰·库缇斯。

我们的生活里，逆境多于顺境是一种人生规律，所以遭遇挫折本就是一件很正常的事情，就像航行的帆船，需要接受惊涛骇浪的考验。心情沮丧的时候，想想自己面前还有那么长的人生之路，挫折不过是大海中的一粒沙，想想逆境不过是一场考验……给自己一片阳光，还自己一片晴朗的天空。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会在逆境中求生存，在那些歧视的目光里找回你做人的尊严。受到压抑时勇于奋战，这样的抗争才有力量。身处逆境中是痛苦的，但也是幸运的。因为逆境的口袋里藏有非常丰富的财富，在你熬过最艰难的关口时，你会意外地得到这笔丰厚的财富。

逆境和攀登高山是一样的道理。逆境向上是艰难的，但你的位置始终在向高处移动；而下山是顺势朝下的，不用花费什么力气，但你是在走下坡路，不会领略不到高处美妙的风光。

一个有信念的人，只相信行动

信念是一个人的精神支柱，在你疲倦时，抚慰你的心灵，直到你获得成功。俄国的列宾曾经说过："没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物。"一个人不怕能力不够，就怕失去了前进的信念。拥有信念的人，在某种意义上说，就是不可战胜的人。可是只有信念而不付诸行动，信念也往往是一场空梦而已，要成就一番事业，除了有坚定的信念外，行动更是必不可少的条件。

一年夏天，一个年轻人登门拜访一位著名的诗人。他自称是一个诗歌爱好者，从6岁起就开始进行诗歌创作，但由于地处偏僻，一直得不到名师的指点，因仰慕诗人的大名，于是千里迢迢来拜会名家。

这位年轻人虽然出身贫寒，但谈吐优雅、气度不凡，两个人谈得非常融洽。临走时，年轻人留下了薄薄的几页诗稿。

诗人对他的才华大为赞赏，他希望能帮助这个年轻人。于是，他们开始了频繁的书信来往。老人常常向别人推荐年轻人寄来的诗稿，这个年轻人渐渐有了些名气。

后来，这位年轻人再也没有给老人寄诗稿来，信却越写越长，奇思异想层出不穷。老人开始感到不安，在这位年轻人身上，他发现了一种危险的倾向。

不久，老人去信邀请这位年轻人前来参加一个文学聚会，他如期而至。在这位老人的书房里，俩人有一番对话：

"后来为什么不给我寄稿子了？"

"我在写一部长篇史诗。"

"你的抒情诗写得很出色，为什么要中断呢？"

"要成为一个大诗人就必须写长篇史诗，小打小闹是毫无意义的。"

"你认为你以前的那些作品都是小打小闹吗？"

"是的，我要成为一个大诗人，我必须写大作品。"

"也许你是对的。你是个很有才华的人，我希望能尽早读到你的大作品。"

"谢谢，我已经完成了一部，很快就会公之于世。"

文学聚会上，这位年轻人大出风头。他逢人便谈他的伟大作品，看上去才华横溢、锐气逼人。虽然谁也没有读过他的大作品，但几乎每个人都认为他必成大器。

年轻人继续给老人写信，但渐渐地再也不提起他的大作品。信越写越短，语气也越来越沮丧，直到有一天，他终于在信中承认，长时间以来他什么都没写，以前所谓的大作品根本就是子虚乌有之事，完全是他的空想。他在信中写道："很久以来我就渴望成为一个大作家，周围所有的人都认为我是个有才华、有前途的人，我自己也这么认为。我曾经写过一些诗，并有幸获得了阁下您的赞赏，我深感荣幸。使我深感苦恼的是，自此以后，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



再也写不出任何东西了。我脑子里有很多想法，但是我却没有办法把它们写出来。在想象中，我感觉自己和历史上的大诗人是并驾齐驱的——包括尊贵的阁下您，我甚至觉得自己已经登上了诗歌界的王位。”

在信件的末尾，年轻人写了这样一句话：“尊贵的阁下，请您原谅我这个狂妄无知的乡下小子……”

从此后，老人再也没有收到这位年轻人的来信。

虽然年轻诗人心中有无数灵感，但是他陶醉于那虚幻的名声，不肯拿起笔来将那些美丽的诗句写在纸上。剑桥大学史蒂文·莱特教授曾说过：“不要迟疑，不要等待，用积极的心态去行动，你就能达到理想的境地。”心动，不能离开行动。如果说心动像一块火石，那么行动就是一片铜板，只有两者碰撞，才能迸发出成功的火花。只有心动而没有行动，只不过是白日做梦，绝不会有所收获。

有信念的人，心动是他思想的源泉，而行动更是他信念的蔓延，他会通过自己的行动，在信念的支持下，用行动验证成功。他会抓紧生命里的每一分钟，踏踏实实地去把想法变成行动，下定一个不更改的决心，历经学习、奋斗、成长这些不断的行动，最后摘下成功的甜美果实。光有梦想与信念是不够的，必须付之于行动，早一刻行动，才可能早一刻成功。

英国有一个叫弗兰克的青年，从小立志创办杂志。

一天，弗兰克看见一个人打开一包纸烟，从中抽出一张纸条，随即把它扔到地上。弗兰克弯下腰，拾起这张纸条，那上面印着一个著名女演员的照片。在这幅照片下面印有一句话：“这是一套照片中的一幅。烟草公司敦促买烟者收集一套照片，以此作为香烟的促销手段。”弗兰克把这个纸片翻过来，注意到它的背面竟然完全空白。

弗兰克感到这儿有一个机会，他推断：如果把附装在烟盒子里的印有照片的纸片充分利用起来，在它空白的那一面印上照片上的人物小传，这种照片的价值就可大大提高。于是，他就找到印刷这种纸烟附件的平板画公司，向这个公司的经理推荐他的主意，最终被经理采纳。这就是弗兰克最早的写作任务。

后来，他的小传的需求量与日俱增，以致他得请人帮忙。他于是要求他的弟弟帮忙，并付给每篇 5 美元的报酬。不久，弗兰克还请了 5 名报社编辑帮忙写作小传，以供应平板画印刷厂。弗兰克竟然成了编者！最后他如愿以偿地做了一家著名杂志的主编。

在以上的故事中，主角在面对成功的机遇的时候，他的可贵之处在于没有在大好前景和积极的思路面前停步和等待，而是果断迅速地把想法付诸实践，通过一点一滴的努力，为自己赢得了成功，这种精神是我们应该学习的。所以，珍惜你的大好时光，脚踏实地地行动、把你的想法付诸实践，才有可能成功。

一个有着坚定信念的人，执着于他的梦想，因此信念就成了他的动力，行动是信念的实施者，也是成功的见证人。要成为一个成功者，必须行动起来，必须积极地努力，积极地奋斗。成功者从来不拖延，也不会等到“有朝一日”再去行动，而是今天就动手去干。他们忙忙碌碌尽所能干了一天之后，第二天又接着去干，不断地努力、失败，直至成功。

要记住这句老话：“今天能做的事情，不要拖到明天。”成功者一遇到问题就马上动手去解决。他们不花费时间去发愁，因为发愁不能解决问题，只会不断地增加忧虑。当成功者开始集中力量行动时，立刻会兴致勃勃、干劲十足地去寻找解决问题的办法。你遇见

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过那种喜欢说“假若……我已经”的人吗？有些人总是喋喋不休地大谈特谈他以前错过了什么成功机遇，或者正在“打算”将来干一番什么事业。失败者总是考虑他的那些“假若如何如何”，所以总是因故拖延，总是无法成功。

脚步越坚定，你的梦想就实现得越快

一个人要想不断地进步，除了有坚定的意志，还要有一份坚定的信念。信念是一种巨大的动力，它可以推动你去做别人认为不可能做成的事情。

人类最“凶险”的敌人其实永远是自己。人要改变自己，就需要时时处处充满信念，既要在内心肯定自己，也要在行动上表现出来。给自己一份坚定的信念，可以支撑住不倒的灵魂。有信念就有力量，石油大王洛克菲勒曾经说过：“即使拿走我现在的一切，只要留给我信念，我就能在 10 年内再夺回它。”

到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；
登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山；
驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；
探访马可·波罗和亚历山大一世走过的路；
主演一部《人猿泰山》那样的电影；
驾驶飞行器起飞降落；
读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；
谱一部乐谱；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生孩子；参观月球……

这是半个多世纪前，洛杉矶郊区一个没见过世面的 15 岁孩子为自己拟定的《一生的志愿》，在那份表格中，他罗列了 127 个目标，而以上只是其中的一部分。

当梦想庄严地写在纸上之后，他开始循序渐进地实行。

16 岁那年，他和父亲到佐治亚州的奥克费诺基大沼泽和佛罗里达州的埃弗洛莱兹探险。

他按计划逐个实现了自己的目标。49 岁时，他已完成了 127 个目标中的 106 个。

这个美国人叫约翰·戈达德，他获得了一个探险家所能享有的荣誉。他还要努力地实现包括游览长城（第 40 号）及参观月球（第 125 号）等目标。你如果能像他一样拥有如此坚定的信念，有一天，你也会发现自己是那个走得最远的人。

我们已经知道意念能够帮助一个人早日实现梦想，但是如果你只是拥有了明确的意念，却没有坚定的信念，那么，梦想仍然只是海市蜃楼，镜花水月。有时，梦想就像一位姗姗来迟的姑娘，没有足够的耐心和坚定的信念是看不到她的面孔的。所以，当你用意念在脑海中勾勒出一幅图景之后，请用坚定的信念和决心去保护这副图像，并调动起你的意志去指导心智采取行动。只有把信念坚守下去，才能让时间来见证它最后的繁花似锦。

当你的信念和决心都异常坚定时，你的梦想实现的速度就越快，因为你传递给宇宙的都是积极的想法，而没有用消极的意念压制或者抵消宇宙的能量。即使身处困境时，也要勇敢地坚持下去，否则你的消极想法会把能量转化的过程打乱。在渴望实现梦想的人群中，赢得最后胜利的人，有时候必须烧掉他返回的船只，切断所有退路，因为他需要一种破釜沉舟般坚定的信念。

在美国芝加哥，曾经发生过一场大火。在灾难过去的第二天早上，一大群商人站在斯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





台特街上，看着他们几乎化为灰烬的店铺，然后集合在一起商量对策，是重建家园，还是迁离芝加哥到更有希望的地方重新做起？他们达成的决议是离开芝加哥。只有一人例外。

这位决定留下来的商人叫马歇尔裴德。他指着他的商店的灰烬说："各位，就在这个地点，我要建立世界上最大的商店，无论它烧掉多少次。"

这几乎是一个世纪以前的事。这家商店早已重建起来，而且直到今天还矗立在那里。它那巍然的外形，正是马歇尔裴德坚定的信念产生的意志力量所凝结的，极具象征意义。而那群离去的商人，是否又重建了店铺，历史中却没有留下丝毫的印迹。

信念和决心可以使宇宙能量为你工作，而怀疑和忧虑却会使宇宙能量远离你。当你开始怀疑时，你的灵魂就会被疑惑占据，你的情绪起伏会卷起一场巨浪，所有的梦想都会被这怀疑的洪流卷走。

罗曼·罗兰曾说过："人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念。"坚定的信念不是从来就有的。信念总是徘徊于坚持与动摇之中，总是彷徨于前进与退缩之中。信念的失去固然有外在的迫力，固然有种种的无力与无奈，但主要还在于自己。外因永远靠内因起作用。正如信念的重塑需要外在的推动力，但最终还要靠自己去完成，任何人也不可能把信念种于你的心中。

我们的人生需要信念，坚定的信念。人生的道路固然布满荆棘、充满坎坷，但只要拥有坚定的信念，就会看到希望，看到曙光。即使前方的路有很多艰难困苦，即使前方的风浪很大，也要执著追求，无怨无悔。人生的价值并不在于成功后的荣光，而在于当下每一刻追求的本身，在于信念的树立与坚持的过程。

跨越山峰需要希望之光

一个人要想获得成功，就必须有坚定的信念。信念就是对未来的执著与向往，只有以信念为原则，以勤奋为动力，才能走向成功。无论是在生活上还是在学习上，都要用信念来撑起生活的风帆，逆流而上，永不停止。因为只有坚定的信念才能滋养人生的意志，展示人生的魅力；有了信念，生命才有坚硬的骨架；有了信念，人生才有希望之光。

"在这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立着的话。"这是著名黑人领袖马丁·路德·金的名言。它告诉我们，即使是在最困难的时候，也不要熄灭信念的火把。信念可以让我们笑对各种困难和挫折，克服一切艰难险阻，勇敢向前。

有这样一则寓言故事：

一日，一只小鸡在鸡舍外觅食时，看见了一只在天空中飞得很高的大雁，于是向大雁请教飞行的诀窍。

大雁告诉小鸡：只要想飞就能翱翔天空，而不想飞或认定自己做不到的，即使长了翅膀也是白搭。小鸡认定自己不是一只待在鸡窝里的小鸡，它想成为一只翱翔的大雁，于是下定决心练飞，结果被公鸡赶出了家门。

而小鸡从来没有飞过，但是它的内心里始终向往着蓝天。它展开了双翅，飞升到一座矮山的顶上。慢慢的，它可以飞到更高的山顶上，最后冲上了青天，到了高山的顶峰，它发现了伟大的自己。

小鸡最终克服万难变成了大雁。一日，它飞过原来的鸡舍，还看见以前的伙伴们在地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



里刨食，而新生一代的小鸡已被剪去翅膀关在鸡笼里，只知道吃糠下蛋了。

这只是一则寓言，但寓言中的小鸡志存高远，即使生在鸡群里，也没有丧失展翅高飞的信念。我们也要像它一样，拥有远大的志向，这样才能成就辉煌的人生。

信念就像是一支火把，它能最大限度地燃烧一个人的潜能，提引他飞向梦想的天际，我们也要树立远大的理想拥有坚定的信念：总有一天我们能像大雁一样展翅高飞。有这样一句话："人生因信念而伟大。"也就是说，一个人走在通向成功的途中，他可以一无所有，但不能没有信念。一个人若想成功，首先要明白自己最渴望达到的理想是什么，一个信念、一个野心、一个企盼、一个悬在眼前的目标对于未来的人生有着重要意义。信念和人类的关系，就好像蒸汽机和火车头的关系，信念是行动的主要推动力。比尔·盖茨就是一位用信念鼓舞自己，铸就成功的杰出代表。

20 世纪 70 年代中期，当时很多人认为电脑至多只是一种玩具，但盖茨和艾伦却看到了这种"玩具"所蕴涵着的巨大商机，因为它可以给使用者提供极大的方便，同时它也可以给制造商们提供巨额财富。但是，当时的人们难以理解这种超越时代的想法，都认为他们是"疯了"，所以，盖茨和艾伦所面临的阻力很大。

但是，盖茨和艾伦还是迈出了发展的第一步，也是最重要的一步。他们始终坚信他们会成功，不管付出多么大的代价！1975 年 5 月，两个年轻人作出了对世界电脑业的发展具有决定性意义的决定：盖茨和艾伦在亚帕克基市创立微软公司，为各种各样的电脑提供软件。随后，盖茨为了尽快实现自己的人生目标，又作出了一个重要的决定：从哈佛大学退学。

当盖茨和艾伦确定了自己的人生目标后，就开始朝着这个目标去努力，可以说，这个清晰的目标产生了坚定的信念。目标越是清晰，信念就越是坚定。在信念的支持下，盖茨和艾伦全身心地投入他们的事业，付出了他们的所有，包括盖茨从世界著名的哈佛大学退学。他们将人生所有的"赌注"都压上了。

前四川长虹电器股份有限公司董事长倪润峰对于信念是这样阐述的：人一定要有明确目标，在追求目标的过程中一定要有坚定的信念，要咬定青山不放松，这样才能做到全身心投入，行动起来才能敏捷、有力度，唯有保证目标正确、信念坚定、行动有力，才能一直做正确的事和正确地做事。

目标在信念的不断提升中巩固，只有拥有执著的信念，目标才有实现的可能。许多看起来不可能完成的任务，都在我们不渝的信念中变成现实。未来，因目标而精彩，因信念而真实。目标，需要明确；信念，需要固守。目标与信念给人以持久的动力，它是人的精神支柱，如果这根支柱垮了，人也就跟着垮掉了。

善建者不拔，善毅者不退

善于培养道德的人，不会因外界影响而放弃道德修养。老子所讲的"道德"，是指依从于道的"德"，是一个人毕生的信念，而不仅仅是世俗道德。一个人心中若有信念，就不会瞻前顾后，他会把毕生的精力凝聚到一个目标上，从而爆发出惊人的能量。坚持信念的人，面对不确定的未来，有时候会"明知不可而为之"，有时候甚至做不少"傻事"。因为成大事者的信念，只是他们自己的道德准则，不同于当时的社会道德标准。他们的行为，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在常人看来很另类，甚至被视为“偏执狂”，但这是一个只有偏执狂才能成功的世界。

创业伊始的俞敏洪坦承自己是一介“怯生生、嫩乎乎的北大书生”，并不了解社会上的那些事。后来为了保住新东方这颗“独苗”，他用孱弱的身躯为它遮风挡雨，与各种惊涛骇浪作斗争，如今的他已经一步步地成长为一个坚毅、老练和成熟的董事长，变得勇于面对任何困难和挑战，能够运筹帷幄、轻松应付各种复杂局面。

新东方发展到 2000 年的时候，面临一个转型的问题，因为大家都意识到公司必须按照正规的公司章程来运营，不能再像“草莽”阶段的新东方一样，你干你的，我干我的。

2000 年 5 月，新东方公司化改造正式启动，注册了由校长、副校长和一些名牌教师等 11 名股东组成的“东方人科技发展总公司”。

公司成立后，无论是内部结构还是利益分配上，都发生了很大的改变。比如说，大家原来占据的实实在在的地盘，现在变成了抽象的公司股权；新东方学校在法律上规定为“私立公有”，也就是说，股东们只有使用权，没有所有权；根据公司股权设计，俞敏洪占有绝对的控股地位，其余 10 位股东只能分享剩下的股权，俞敏洪成了“独裁者”，是新东方的主人，而其余人等变成了俞敏洪的“雇工”。

这样的结果让新东方的元老们很不满意，于是，公司内部的矛盾开始频频出现。这让看重友谊的俞敏洪感受到了前所未有的压力，在那段争吵不休的时间里，俞敏洪整天吃不下，睡不好。

在这种情况下，俞敏洪意识到了现代体制的重要性，于是，在当时连“有限公司”和“无限公司”都分不清楚的情况下，俞敏洪下狠劲攻读了几十本企业经营管理的书，到处请教专家学者，最终俞敏洪不仅找到了一个打破改制僵局的好办法，而且显示出超人般的魄力。

在众位元老“搞不定”的情况下，俞敏洪重掌新东方，以令众人震惊的魄力结束了这次内部争斗。他重新梳理了新东方的权力结构，重新定位了新东方的发展方向，以“打碎一切，从头再来”的举措迅速建立起一套新的薪酬体系和组织结构，正式将新东方上海分校和广州分校等收归“中央”，确立了期权制度，并通过了年底分红的“股东协议”，解开了小股东心头的利益疙瘩，从而稳定了军心，力挽狂澜，将新东方从生死线上拉了回来。

俞敏洪回忆那时的心情，由衷地说：“绝望到低谷的时候，我豁出去了。我横竖一咬牙，到了这步田地，我还有什么做不到！”

一位哲人说过，一个真正伟大的人或企业首先是内心的强大，当心灵强大了，便没有什么可以阻挡。而内心的强大，也许可以理解为是一种自信，但更重要的，或者说是更难以做到的，其实是屡战屡败后还能屡败屡战。其实我们需要的就是俞敏洪的这种不怕折磨的坚强心态。

大人物的信念也许不符合世俗的风尚，但却包含了为大众服务的愿望。因此，他们的信念才会最终成为团队的核心价值观，他们的美好愿望终将成为大家共同追求的目标。只要相信自己，保持坚定的信念，就有可能实现在他人看来不可能实现的梦想。

相信自己的勇气，谁也不能动摇你

许多成功者基本的资质，就是有坚持自己信念的勇气。

信念是成功的基石，要有坚定的信念。因为不管是伟人还是凡人，都会表现出消极与

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

积极的情绪。作为成功的人，他不只要克服自卑、超越自卑，并且要有坚定的信念，能合理地调节心理承受力，在压力下把事情做好。

在实践中，一些人唯一缺乏的是坚持自己信念的勇气。如果你坚持自己的信念，相信谁也无法动摇你。一个人必须具有确实追求成功的执着与坚持的性格才行，否则就会因为没有自信而失败。

很久以前，为了开辟新的街道，伦敦拆除了许多陈旧的楼房。然而新路却久久没有开工，旧楼房的地基在那里，任凭日晒雨淋。

有一天，一群自然科学家来到了这里，他们发现，在这一片多年来未见天日的地基上，由于接触了春天的阳光雨露，竟长出了一片野花野草。奇怪的是，其中有一些花草竟是在英国从来没有见到过的，它们通常只生长在地中海沿岸的国家。

这些被拆除的楼房，大多是在罗马人沿着泰晤士河进攻英国时建造的，大概花草的种子就是那个时候被带到了这里。它们被压在沉重的石头砖瓦之下，一年又一年，几乎已经完全丧失了生存的机会。但令人感到意外的是，一旦它们见到了阳光，就立即恢复了勃勃生机，绽开了一朵朵美丽的花朵。

小小的种子真令人惊叹，它们是如此的柔弱却又如此的坚韧，即使在沉重的砖瓦下压上数百年，它们依然能够保持自己鲜活的生命。一旦阳光照耀，一旦雨露滋润，它们便又焕发出勃勃的生机。

一粒种子，即使被埋没数百年，依然蕴藏着生的希望；那么一个人，当他处于困境时，更应该本着信念的力量支撑下去，因为人乃万物之灵长，且不说困难是人生路上很平常的点缀，人类原本就是集智慧与力量于一身的，所以人完全有力量在面临困境时保全自身，而关键就在于有没有很强的求生欲望、坚定的信念以及克服困难的勇气与信心。

一个人除了要有坚定信念的支撑，他还必须具备让信念持续下去的勇气。唯有勇气才能让一个人在困境中保持冷静与乐观，直到最后看到胜利的曙光。勇气是一种自信力，有勇气的人有信心获得成功，因为他的体内有一股巨大的潜能。在困境中他会很勇敢，困难见了他也会退却，所以有勇气的人在面对困难时不畏惧，也不回避，勇敢地去面对困难，去接受一切挑战，从而战胜困难，赢得成功。人只要勇敢地去行动、去尝试，总会有一些收获，要么收获成功，要么收获经验。

勇气是产生于人的意识深处的对自我力量的确信，是对自我能力能压倒一切的信念，是相信自己可以面对一切紧急状况，处理一切障碍，并能控制任何局面的信心，是穿越重重险阻，历经磨难走向成功的意志。勇气是一种阳光般的力量，它源自于自我潜意识深处的积极暗示。

温斯顿·丘吉尔说："一个人绝对不可能在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。若这样做，只会使危险加倍。但是如果立刻面对它毫不退缩，危险便会减半。绝不要逃避任何事物，绝不！"无论什么时候，当生活遭遇困境时，我们不必寻找借口和理由来逃避，只需拥有一点点勇气，我们的世界会变得不一样。勇气，是一个人成功的必备素质，同时是我们成长注入的生命的"活水之源"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功喜欢不甘平凡的人

很多获得成功的人，是因为其心中有超乎常人的信念。信念，是任何人都可以免费得到的，但是表现在每个人身上的形式是完全不同的。只有不甘于平凡的人，才能将信念的种子浇灌成参天大树。

60多年前，在美国三藩市，一位演员喜得贵子。因为父亲是演员，所以这个男孩从小就有了跑龙套的机会，他渐渐有了当演员的梦想。由于他身体虚弱，父亲便让他拜师习武来强身健体。1961年，他考入华盛顿州立大学主修哲学，后来，他像所有正常人一样结婚生子。但在心底，他从未放弃过当演员的梦想。

一天，他与朋友谈到梦想时，随手在一张便笺上写下了这样一段话：“我，布鲁斯·李，将会成为全美国最高薪酬的超级巨星。作为回报，我将奉献出最激动人心、最具震撼力的演出。从1970年开始，我将会赢得世界性声誉；到1980年，我将会拥有1000万美元的财富，那时候我及家人将会过上愉快和谐、幸福的生活。”

当时，他过得穷困潦倒。可以预料，如果这张便笺被别人看到，会引起怎样的白眼和嘲笑。但他牢记着便笺上的每一个字，克服了无数常人难以想象的困难。一次，他因脊背神经受伤，在床上躺了4个月，后来却奇迹般地站了起来。

1971年，他主演的《猛龙过江》等几部电影都刷新香港票房纪录；1972年，他主演了香港嘉禾公司与美国华纳公司合作的《龙争虎斗》，这部电影使他成为一名国际巨星，并被誉为“功夫之王”；1998年，美国《时代周刊》将其评为“20世纪英雄偶像”之一，他是唯一入选的华人。

他就是“最被欧洲人认识的亚洲人”——李小龙，一个迄今为止在世界上享有最高声誉的华人明星。

1973年7月，李小龙英年早逝。在美国加州举行的李小龙遗物拍卖会上，这张便笺被一位收藏家以29万美元的高价买走，同时，2000份获准合法复印的副本也被抢购一空。

拉布吕耶尔曾说：“聪明人会用雄心本身来治愈雄心。”李小龙是一个有雄心的人，所以，眼前的困难、一时的不顺，都不能构成他人生发展的障碍。其实我们也可以跟李小龙一样，只要不甘心，不屈服，想到了就去做，并坚持到底，就一定会有成功的希望。

贫穷和辛苦都不是我们本来的命运，那些可以让我们流泪的屈辱，也不过是人生之中的一块顽石，跨过去，我们就能改写命运。

面对当下的人生，我们完全是按照自己的思想设计生活。你甘于平淡，就只能过平淡的生活；你逆来顺受，就只能守住原来生活的泥泞；只有不甘于平凡的人，才能按照自己的想法设计出最美的图案。虽然开始的时候会承受各种各样的压力，会经历各种各样的磨难，但是信念不变，你就离成功不远。

一个人的成功源于他坚定的信念，源于他积极努力的意志。没有人能够阻止你成功，当你不甘于平凡的信念不可动摇的时候，你就没有做不到的事情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



无论怎样绝望，都要保持一份希望

信念和希望是生命的维系，在这个世界上，你若始终存有一份坚定的信念，那么就没有人能够使你倒下。每个人都可以拥有信念，引领自己创造奇迹。

李·艾柯卡在很小的时候，就开始在超市打工，帮顾客把货物送到家，并将挣得的钱全部交给家里。

艾柯卡在青少年时代，就开始做繁重的工作，他在当地一家水果市场找了一份工作。早晨太阳还没出来就起床直奔批发市场，然后把货物送到吉米·克里提斯的商店。一天干16个小时，挣2美元，同时可以随便带一些水果和蔬菜回家。这些食物帮了艾柯卡一家的大忙。尽管工作繁忙，但是艾柯卡总是会在周日和全家一起去做礼拜，祈祷是艾柯卡一家日常生活的重要组成部分。艾柯卡的父亲认为："无论贫富，上帝都会听人祈祷。而且我觉得他有时更耐心倾听穷人的话。"正是这样的信念帮助在苦难中挣扎的艾柯卡一家度过了大萧条时期的艰难岁月。

艾柯卡不仅辛勤地打工贴补家用，同时学习也很勤奋。优异的成绩为他赢得了荣誉，同时他在学校的地位也提高了，亲戚朋友和家人都很佩服他的勤勉，这样，当他进入事业高峰期之后，所焕发出的优异的进取心就绝不是偶然的了。

"一生之计在于勤"，是说人生每日都应当积极做事，不断地有所行动。而进取精神则是讲为人处事，应当不断地发展自己、不断地丰富自己。在眼界上，努力求取新的知识，思考新的问题；在事业上，努力争取年年有所变化。

很多时候，打败自己的不是外部环境，而是自己。哪怕一息尚存，也要追求、奋斗。无论你的处境是多么的绝望，也要在心底保持一份信念。因为信念能使人释放出几近神奇的力量。只要信念还在，只要希望永存，命运终会让步。

人生的追求，情感的冲撞，进取的热情，可以隐匿却不可以贫乏，可以浑然却不可以清淡。世界上没有任何力量能像信念那样影响我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你保持着什么样的信念。一个没有信念的人，就好比少了马达的渡轮，注定要在汪洋中漂流。信念是决定我们潜能发挥程度的关键，有信念在人生之路上为你牵引，无论你身处什么样的环境，你都能克服，并最终走出不利局面，迈向成功。

15世纪中叶的一个夏天，航海家哥伦布从海地岛海域向西班牙胜利返航。

船队刚离开海地岛不久，天气骤然变得十分恶劣，天空布满乌云，远方电闪雷鸣，巨大的风暴从远方的海上向船队扑来。这是哥伦布在航海中遭遇的最大的一次风暴，有几艘船已经被海浪打翻了。船长沉重地告诉哥伦布说："我们将永远不能踏上陆地了。"

哥伦布知道，说不定就要船毁人亡了，他对船长说："我们可以消失，但资料一定要留给人类。"哥伦布钻进疯狂颠簸的船舱里，迅速地把最为珍贵的资料缩写在几页纸上，卷好塞进一个玻璃瓶里并加以密封后，将玻璃瓶抛进了波涛汹涌的茫茫大海。

"有一天，这些资料一定会漂到西班牙的海滩上！"哥伦布自信而肯定地说。"绝不可能，"船长说，"它可能会葬身鱼腹，也可能被海浪击碎，或许会深埋海底。"

哥伦布自信地说："或许一年两年，也许几个世纪，但它一定会漂到西班牙去，这是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我的信念。上帝绝不会辜负生命坚持的信念。”

幸运的是，哥伦布和他的大部分船只在这次空前的海上风暴里死里逃生。回到西班牙后，哥伦布和船长不停地派人寻找那个漂流瓶，但直到哥伦布离开这个世界时，漂流瓶也没有找到。

直到1856年，那个漂流瓶被海水冲到了西班牙的比斯开湾，而此时，距哥伦布遭遇的那场海上风暴，已经过去了3个多世纪。

从中可见，信念是人生奇迹的萌发点，有了它，一切都有可能。信念，是所有成功人士心中屹立不倒的旗帜，有了它，一切奇迹都会出现。信念在人的精神世界里是挑大梁的支柱，没有它，一个人的精神大厦就极有可能会坍塌。信念是力量的源泉，是胜利的基石。信念是一缕永不暗淡的阳光，它所蕴涵的能量巨大无比，不管是现在还是将来，生命中有了它，我们便可以穿越阴霾，驱散迷惘，挣脱命运的桎梏，勇敢飞翔。

信念胜于99个兴趣

斯图尔特·米尔说：“一个有信念的人，所焕发出来的力量，不亚于99位仅心存兴趣的人。”这也就是信念能开启卓越之门的缘故。若能好好控制信念，它就能发挥极大的力量，开创美好的未来；反之，它也会让你的人生毁灭。可以说，信念是一切奇迹的萌发点。信念是任何人都可以免费获得的，相信自己，信念能让人创造奇迹。

在诺曼·卡曾斯所写的《病理的解剖》一书中，说了一则关于20世纪最伟大的大提琴家之一——卡萨尔斯的故事。这是一则关于信念的故事：

他们会面的日子，恰在卡萨尔斯90大寿前不久。卡曾斯说，他实在不忍看那老人所过的日子。他是那么衰老，因为严重的关节炎，不得不让人协助穿衣服；呼吸很费劲，看得出患有肺气肿；走起路来颤颤巍巍，头不时地往前颠；双手有些肿胀，十根手指像鹰爪般地钩曲着。从外表看来，他实在是老态龙钟。就在吃早餐前，他贴近钢琴，那是他擅长的几种乐器之一。他很吃力地坐上钢琴凳，颤抖地把那钩曲肿胀的手指放到琴键上。

霎时，神奇的事发生了。卡萨尔斯突然像完全变了个人似的，他开始弹奏起来，仿佛是一位神采飞扬的钢琴家。卡曾斯描述说：

“他的手指缓缓地舒展，移向琴键，好像迎向阳光的树枝嫩芽；他的背脊直挺挺的，呼吸也似乎顺畅起来。”弹奏钢琴的念头完完全全地改变了他的心理和生理状态。当他弹奏巴赫的一首钢琴曲时，是那么纯熟灵巧，丝丝入扣。随之他奏起勃拉姆斯的协奏曲，手指在琴键上像游鱼一样轻快地滑着。“他整个身子像被音乐融解，”卡曾斯写道，“不再僵直和佝偻，代之的是柔软和优雅，他不再为关节炎所苦。”他演奏完毕，离座而起时，跟他当初就座弹奏时全然不同。他站得更挺，看来更高，走起路来双脚也不再拖着地。他飞快地走向餐桌，大口地吃着，然后走出家门，漫步在海滩的清风中。

我们常把信念看成是一些信条，以为它只能在口中说说而已。但是从最基本的观点来看，信念是一种指导原则和信仰，让我们明了人生的意义和方向。信念是人人可以支取、且取之不尽的；信念像一张早已安置好的滤网，过滤我们所看到的世界；信念也像脑子的指挥中枢，指挥我们的脑子，让我们照着所相信的去看事情的变化。卡萨尔斯热爱音乐和艺术，那不仅会使他的人生美丽、高贵，而且每天都带给他神奇。是信念，让他每天从一个疲惫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的老人化为活泼的精灵。

信念压倒一切，如果说困境是阻碍我们前进的恶魔，那信念就是压倒恶魔的高山峻岭。只要心中怀有希望，并抱着坚定的信念，能打破命运的僵局。

赵小兰，曾就任美国劳工部部长，是进入美国总统内阁的华裔第一人。赵小兰初到美国时，生活非常艰难，居住条件简陋，语言不通，没有朋友。面对陌生的土地、陌生的文化，赵小兰总是这样鼓励自己：相信明天会更好。她从未觉得困难不可战胜。

为了家庭，为了明天，赵小兰的父亲同时打着三份工，承担着重荷，奋力地拼搏。在美国的中国移民，尤其是第一代移民，为了让下一代过上美好的生活，他们都非常努力地工作，付出了常人难以想象的艰辛，这给了赵小兰战胜困难的坚定信念和巨大力量。

美国的华人移民历来难以进入美国主流社会。赵小兰的父母也曾鼓励她向工程科学领域发展，在这方面语言不是大的障碍，华裔有着巨大的发展空间。但赵小兰却选择了从政。

赵小兰说，人只要有信念，就敢于选择、勇于坚持，就能显示出决心和魄力，就能自己从内心勉励自己克服困难，就一定会“自己有想法”，就“自己知道什么是最重要的”。

几十年来，赵小兰凭着“相信明天会更好”的信念，成就了辉煌的事业。赵小兰经常鼓励新移民：“种族歧视当然会有，但重要的是不要让这样的挑战击败你。种族歧视不会将你击败，唯一能击败你的是你自己。”

是的，只要抱着必胜的信心，只要不被自己击败，那还有什么能够击败你呢？

世界上没有任何力量像信念这样，对我们有如此巨大的影响。人类的历史，可以说是信念的历史。像哥白尼、哥伦布、爱迪生和爱因斯坦等人，他们何尝不是改变历史，也是改变我们的信念的人？若有人想改变自己，就要先从改变信念开始，如果想效法伟人，那就先效法他树立成功的信念。

走向卓越的第一步，就是知道我们的信念是可选择的。你可以选择束缚你的信念，也可以选择指引你的信念。卓越的要诀就在于，选择能引导你成功的信念，丢掉会扯你后腿的信念。那么你，会是哪个选择呢？

信念的力量使你无往不胜

为什么有的人遇到挫折一蹶不振，有的人却愈挫愈勇？这跟信念有很大的关系，有坚定信念的人，始终抱有乐观、向上的生活态度，在任何时候都勇往直前。在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有的成功者，最初都是从坚守一个小小的信念开始的。只要心中有了信念，就没有闯不过的“火焰山”，没有战胜不了的艰险。

有一个小男孩在大街上玩耍时，不小心被迎面而来的汽车撞倒了。由于抢救不及时，虽然躲过了死神，他的胳膊却被截掉了。当时男孩才5岁多，他并没有发觉自己与他人有什么不同。可是，到了读书的年龄，他发现自己不能像其他小伙伴那样用手灵活地翻书、写字，并因此被拒于校门外。

每天早晨，男孩看着伙伴们兴高采烈地从他家门前经过走向学校，他总是十分伤心地问妈妈：“妈妈，我没有手，我不能上学，怎么办呢？”妈妈的心里似打翻了五味瓶，只能充满怜爱地抚摸着他的头安慰说：“孩子，不要紧的，只要你坚持锻炼，你的手还会再

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



长出来的。”听了妈妈的话，小男孩又露出了天真灿烂的笑靥。在妈妈的帮助和指导下，他天天刻苦锻炼，学着用脚洗脸、吃饭、写字，能自己做的事情就不让妈妈帮忙。男孩满怀憧憬，他坚信只要努力练习，手还会再长出来。他一直牢记妈妈的话。

几年过去了，小男孩每天都刻苦锻炼，但是，他的手还是没有长出来。他有些不甘心地问妈妈：“妈妈，我的手怎么还没有长出来呀？是不是我练得不够刻苦？”这一次，妈妈很认真地看着孩子的眼睛说：“傻孩子，现在你看看别人用手做的事情，你什么不会做呀？”“是的，我的脚都会做，比伙伴们的手做得还要好呢。”小男孩自豪而得意地说。

“那你说你的手长出来了没有？记着，孩子，每个人都有一双有力的手，而这双手就在你的心里，只要你愿意，它就能帮助你战胜一切困难和不幸。”男孩终于明白了，妈妈的确没有骗他，经过千锤百炼的手永远也不会断，它长在人心里。

这其实就是信念的力量，当你对一种事物产生了一种强烈的欲望的时候，就会在心里产生一种信念，正是这种信念，使你无往不胜，可以战胜一切恐惧。

在心理学上，信念是指人们对基本需要与愿望强烈的坚定不移的思想情感意识。信念是意志行为的基础，是个体动机目标与其整体长远目标的统一，没有信念人们就不会有意志，更不会有积极主动的行为。信念是一种心理动能，其行为上的作用在于通过内在的一种能量激发人们潜在的精力、体力、能力、智力，以实现与基本需求、欲望、信仰相适应的行为志向。

我国著名的史学家谈迁经过20多年呕心沥血的写作，终于在他50多岁的时候写完了明朝编年体史书——《国榷》。

面对这部可以流传千古的巨著，谈迁心中的喜悦可想而知。但是，这部著作完成后没多久，就发生了一件意想不到的事情。

一天夜里，一个小偷潜入了谈迁家里。但是谈迁家里空空如也，没什么值钱的东西。就在小偷失望而归的时候，他发现屋子的角落里有一个锁着的竹箱，小偷如获至宝，以为里面有值钱的财物，就把整个竹箱偷走了。其实，那个竹箱里装着的正是谈迁刚刚写好的《国榷》书稿。从此，这些珍贵的书稿就下落不明。

20多年的心血转眼之间化为乌有，这样的事情对任何人来说，都是致命的打击。对年过半百、两鬓已开始花白的谈迁来说，更是一个无情的打击。可是在信念的支撑下，谈迁很快从痛苦中崛起，下决心重新撰写这部史书。

谈迁又继续奋斗10年后，又一部《国榷》诞生了。新写的《国榷》共104卷，500万字，内容比原先的那部更翔实、精彩。谈迁也因此名垂青史。

具有积极心态的人，他们有必胜的信念，有坚定的决心。“决定我们命运的不是环境，而是决心，因为决心是最最重要的积极心态。”这是他们的座右铭。

所有的成功者最初都是从一个小小的信念开始的。你一旦拥有信念，你就会产生无穷的力量。你想拥有一个什么样的人生，全在于你持有一个怎样的信念。

一个人无论面对怎样的环境，面对再大的困难，都不能放弃自己的信念，不能放弃对生活的热爱。很多时候，打败自己的不是外部环境，而是你自己。只要一息尚存，我们就要追求、奋斗。那么，即便遭遇再大的困难，我们也一定能化解克服，并于逆风之处扶摇直上，做到“人在低处也飞扬”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





努力塑造一个最好的“我”

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就有怎样的人生。”

一个人一生都在做的一件事就是，努力塑造一个最好的“我”，只要你能做好这件事，你就一定能够获得成功。美国诗人惠特曼诗中所说，我，我要比我想象的更大、更美……在我的，在我的体内，我竟不知道包含这么多美丽，这么多动人之处……

每个人都是凤凰，但是只有经过命运烈火的煎熬和痛苦的考验，才能浴火重生，并在重生中得以升华。只有心中充满了胜利的希望，才不会被任何世俗偏见、艰难困苦所打倒。

世人都只看到了郭晶晶辉煌、万众瞩目的时刻，然而却鲜少能了解她生活的真相，她平日的生活总是与伤病分不开的。郭晶晶的伤病可以算是运动员里面比较严重的一个，但是她从不诉苦，“因为说也没用，都得自己承担着，这是自己选择的道路。”她说自己早已习惯了疼痛。

也许，因为从5岁就开始为一个目标努力，所以她有着一般同龄女孩子所没有的坚强和执著，顾影自怜不是她生活的主旋律，不断冲刺、实现梦想才是她的人生追求。所以，即使在腿骨粉碎性骨折卧床长达一年的时间里，她也没有要放弃事业的念头，尽管在别人看来，这份事业投入如此之大，且前途茫茫。但她的身上有着属于运动员特有的刚强和坚韧。

郭晶晶就是这样一个有着坚定信念的人。正是这种溢于言表的信念，让她一直保持着出奇的稳定性。每次比赛，她只是为了超越自己，没有别人，只是超越自己，所以她的眼里根本没有阴影，她始终坚信自己一定能成功。拥有坚定信念的人，若让自己置身于更富挑战性的环境中，就能获得更多的机会，也就更容易抢占竞争的制高点，更容易完成在别人看来无法完成的任务。

自信是一个人无论面对挑战还是挫折时，通过完成一项任务或采用某种有效手段完成任务所表现出来的信念。一个有信念的人通常对自己的各种判断和结论信心十足，尽管他人可以给予自己建议、引导和帮助，但是到了下结论的时候，必须是自己出面，而且不容置疑。这种力量在走向成功的过程中起着决定性的作用，它就像能力的催化剂一样，可以将人的一切潜能都调动起来，将人的各部分的功能推进到最佳状态。

美国赫赫有名的钢铁大王安德鲁·卡内基就是一个能充分发挥自己创造机能的楷模。他12岁时由苏格兰移居美国，最初在一家纺织厂当工人，当时，他的目标是决心“做全工厂最出色的工人”。因为他经常这样想，也是这样做的，最后果真成为全工厂最优秀的工人。后来命运又安排他当邮递员，他想的是怎样“做全美最杰出的邮递员”。结果他的这一目标也实现了。他的一生总是根据自己所处的环境和地位塑造最佳的自己，他的座右铭就是：“做一个最好的自己。”

只要你坚定一个信念，努力去塑造自己，做到最好，你就会在不知不觉中超越众人，获得卓越的成功。信念是强大的精神力量，有了坚定的信念，就能精神振奋、克服困难，把别人的不可能变成自己的可能。它比金钱、势力、出身更有力量，是人们从事事业最可靠的资本。有信念的人在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求；他们能排除各种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



障碍、克服种种困难，并在失败的时候看到希望，绝不会因为一时的困难而放弃。

人是宇宙的精华，我们每个人都具有发扬生命的本能。为“生命本能”效力的就是人体内的创造机能，它能创造人间的奇迹，也能创造一个最好的“我”。我们每个人心里都有一幅“心理蓝图”或一幅自画像，有人称它为“自我心像”。自我心像有如电脑程序，直接影响它的运作结果。如果你的心像想的是做最好的你，那么你就会在你内心的“荧光屏”上看到一个踌躇满志、不断进取的自我。同时，还会经常听到“我做得很好，我以后还会做得更好”之类的信息，这样你注定会成为一个最好的你。

不要让任何相反的念头毁掉我们

我们的信念是非常重要的。它代表了我们在过去针对自己及世界，以及我们期望或不期望去做的事所做的决定。只要我们不去挑战这些信念，它们的影响就会继续出现在我们的生活中，继续控制我们的思想，并且主导我们的行为，进而决定我们的实际表现。

1989年发生在美国洛杉矶一带的大地震，在不到4分钟的时间里，使30万人受到伤害。

在混乱和废墟中，一个年轻的父亲安顿好受伤的妻子，便冲向他7岁的儿子上学的学校。在他眼前，那个昔日充满孩子们欢声笑语的漂亮的三层教室楼，已变成一堆废墟。

他顿时感到眼前一片漆黑，大喊：“阿曼达，我的儿子！”跪在地上大哭了一阵后，他猛地想起自己常对儿子说的一句话：“不论发生什么，我总会跟你在一起！”他坚定地挺起身，向那片看起来毫无希望的废墟走去。

他每天早上送儿子上学，知道儿子的教室在楼的一层左后角，他疾步走到那里，开始动手。

在他清理挖掘时，不断有孩子的父母急匆匆地赶来，看到这片废墟，他们痛哭并大喊：“我的儿子！”“我的女儿！”哭喊过后，他们绝望地离开了，有些人上来拉住这位父亲：“太晚了，他们已经死了。”

“这样做无济于事，回家去吧！”

“冷静些，你要面对现实。”

这位父亲双眼直直地看着这些好心人，问道：“你是不是来帮助我的？”没人给他肯定的回答，他便埋头接着挖。

救火队长挡住他：“太危险了，这里随时可能发生起火爆炸。请你离开。”

这位父亲问：“你是不是来帮助我的？”

警察走过来：“你很难过，难以控制自己，可这样不但不利于你自己，对他人也有危险，马上回家去吧。”

“你是不是来帮助我的？”

人们都摇头叹息地走开了，认为他精神失常了。

这位父亲心中只有一个念头：“儿子在等着我。”

他挖了8小时、12小时、24小时、36小时，没人再来阻挡他。他满脸灰尘，双眼布满血丝，浑身上下到处是血迹。到第38小时，他突然听见底下传出孩子的声音：“爸爸，是你吗？”

是儿子的声音！父亲大喊：“阿曼达！我的儿子！”

“爸爸，真的是你吗？”

“是我，是爸爸！我的儿子！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





“我告诉同学们不要害怕，说只要我爸爸活着就一定会来救我们，因为他说过‘无论发生什么，我总会跟你在一起！’”

“你现在怎么样？有几个孩子活着？”

“我们这里有 14 个同学，都活着，我们都在教室的墙角。房顶塌下来架了个大三角形，我们没被砸着。我们又饿、又渴、又害怕，现在好了。”

父亲大声向四周呼喊：“这里有 14 个孩子，都活着！快来人！”

故事的奇迹结局让人觉得惊讶，但这一切却都是建立在坚定的信念之上的。其实决定一个人是否处于最佳状态的因素便是他的信念。当人的心灵只为一种可能的结果盘踞时，心灵将会产生一种魔力。人的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果的努力上。能利用心灵力量让自己的表现更好吗？当然可以。我们可以重复地告诉自己——“我能做到！我能做到！我能做到！”且在一边重复这句话的同时，也要想象着我们所想要达到的表现水准。

不要让任何相反的念头进入我们的心里！忘掉它们！胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

相信自己会失败的人，总是绝对相信不好的结果一定会发生，所以他们并不缺乏信心。他们的错误在于总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上！唯有我们所信的思想最后才会落实在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想要了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。

人生总有路可走

在《庄子》一书中，庄子通过它的寓言向我们讲述了很多与常人形态迥异的人，比如残疾人、受过刑罚的人。从外表上看，他们甚至连生活都无法自理，过着贫穷的生活，但是这些人或者精力充沛、或者很有理想，总之都过得很快乐，堪称异事。比如《人间世》中，庄子就讲述了一位名叫支离疏的故事：

这个名叫支离疏的人，下巴隐藏在肚脐下，双肩高于头顶，后脑下的发髻指向天空，五官的出口也都向上，两条大腿和两边的胸肋并生在一起。他给人缝衣浆洗，足够度日；又替人筛糠簸米，足可养活十口人。国君征兵时，支离疏捋袖扬臂在征兵人面前走来走去；国君有大的差役，支离疏因身有残疾而免除劳役；国君向残疾人赈济米粟，支离疏还领得三种粮食、十捆柴草。

最后庄子得出结论说，像支离疏那样形体残缺不全的人，还足以养活自己，终享天年，更何况我们这些形体完整的人呢！

天无绝人之路，一个人的境况无论多么困难，总是会有路走下去的。因此，人在贫困的处境当中只要能抱着坚定的信念，努力上进，就能跨越贫困，走向成功。其关键还需要身处贫困的你，不要被贫困压倒才行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些人生下来就身处贫困之家，有些人生在富贵豪门，这是先天的差距，贫困的孩子必须付出双倍的努力，才能获得成功。这是每一个被贫困困扰着的心灵所不得不面对的现实。但是，我们要坚信这样一句话："你可以贫困，但不能贫困一生。"人处在贫困的环境之中，更应该奋发上进，努力去追求成功，这样的成功才更弥足珍贵。

美国前总统亨利·威尔逊出生在一个贫苦的家庭，当他还在摇篮里牙牙学语的时候，贫穷就已经冲击着这个家庭。威尔逊10岁的时候就离开了家，在外面当了11年的学徒工。这其间，他每年只能有一个月时间到学校去接受教育。

在经过11年的艰辛工作之后，他终于得到了一头牛和六只绵羊作为报酬。他把它们换成了84美元。他知道钱来得很难，所以绝不浪费，他从来没有在玩乐上花过一块钱，每一美分都要精打细算才会花出去。

在他21岁之前，他已经设法读了1000本书——这对一个农场里的学徒来说，是多么艰巨的任务呀！在离开农场之后，他徒步到150公里之外的马塞诸塞州的内蒂克去学习皮匠手艺。他风尘仆仆地经过了波士顿，在那里他看了邦克希尔纪念碑和其他历史名胜。整个旅行他只花了1美元6美分

他在度过了21岁生日后的第一个月，就带着一队人马进入了人迹罕至的大森林，在那里采伐原木。威尔逊每天都是在东方刚刚翻起鱼肚白之前起床，然后就一直辛勤地工作到星星出来为止。在一个月夜以继日的辛劳努力之后，他获得了6美元的报酬。

在这样的穷途困境中，威尔逊下定决心，不让任何一个发展自我、提升自我的机会溜走。很少有人像他一样能深刻地理解闲暇时光的价值，他像抓住黄金一样紧紧地抓住了零星的时间，不让一分一秒无所作为地从指缝间白白流走。

12年之后，这个从小在穷困中长大的孩子在政界脱颖而出，进入了国会，开始了他的政治生涯。

出身贫困并不可怕，只要像威尔逊这样面对困境不抱怨、不低头，勤奋自强就能获得成功。生命的贫富从某种意义上来说只能由你自己来决定，身处贫困若能不被贫困所累，积极奋斗，照样可以有一个富足的人生；相反，如果自感堕落，即使生在富豪之家，也可能在中年以后堕入贫困之中。

罗勃特·史蒂文森说过："不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临；不论工作多么辛苦，每个人都能做完一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，这就是生命的真谛。"确实如此，唯有流着眼泪吞咽面包的人才能理解人生的真谛。

每个人都会经历恐惧，灾难、失业、失败……只有心中的希望之火永不熄灭的人才能驱散恐惧，点燃生命的熊熊火焰，驱赶一切不幸的阴影，浴火重生，凤凰涅槃。当一个人有了梦想以后，任何困难都是微不足道的。人的一生会有各种各样的梦想，我们活着就是来完成这些梦想的。在这个充满机遇和风险的世界，不断给自己加油，并为之不懈地努力，是获得成功的秘诀。我们要时刻具有信念，因为它会像叮在我们身上的马蝇一样，促使我们在困难面前永不妥协，在强势对手面前永不退缩。信念就像太阳，当我们向它行进的时候，所有的阴影都抛到了身后。当我们面临一场灾难或厄运的时候，我们要始终坚持一种信念，因为信念在任何时候都是一种支撑生命的安全力量。

人生有那么多十字路口，总会有适合你的，既然选择了当下正在走的这条路，就要坚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



强地走下去。做一个生命的强者，在任何时候都不放弃希望，这样，我们就会等到转机来临的那一天。

自强不息，做命运的“主宰者”

柏杨先生在文章中说过：“贫穷是一种罪恶，如果社会不允许你发财，这罪恶归于社会；如果你自己不努力，则这罪恶归于你自己。自己连养活妻子的力量都没有，不去努力奋斗，反而口口声声诅咒那些不愿跟他一块受活罪的女孩子，是自己迷了心窍，看样子就是骂掉舌头，只能献自己的宝，不能讨到老婆也。柏杨先生不是提倡女人们都应势利眼，而是促请小伙子们注意，先自己检查，努力上进，坐在十字路口一味地抱怨女人爱钱，徒显得自己是个混蛋。”

在他看来，无论面对的是何种境况，那颗自强不息的上进心是永远都要有的，生活的坚强不屈的信念也是必须要有的。古语有云：“天行健，君子以自强不息。”自强不息，即自己拯救自己，有了自救的愿望，才会奋起努力，不断壮大自己的力量，克服一切困难，征服所有阻碍，走向成功的人生。

西晋时期，司马家族的统治极其腐败，致使国力衰弱。北方匈奴乘机入侵，消灭了晋军主力，攻陷了晋都洛阳，俘虏了晋愍帝。晋愍帝先被匈奴百般羞辱，最后又为匈奴所杀。在匈奴的统治下，百姓的生活更是水深火热。

这时候，一位名叫祖逖的爱国志士，发誓要收复失地，拯救苦难百姓。他与好友刘琨住在一起，每日凌晨鸡鸣之时，俩人就起床练剑。在皎洁的月光下，两位热血青年身姿矫健、比翼对舞，直到皓月西沉、东方发白才收剑回屋。多年来他们坚持“闻鸡起舞”，无论酷暑严冬、刮风下雨，从不间断。就这样，他们练就了高强的武艺，磨砺了坚定的意志。

公元317年，司马睿在建康（今南京市）建立了东晋政权，史称晋元帝。东晋朝廷苟安于江南一隅，并没有收复失地的意图。祖逖为此十分焦虑，专程从沦陷区赶到建康求见司马睿，要求领兵北伐，收复中原。

司马睿没有办法拒绝祖逖的要求，就任命祖逖为豫州刺史，却不给他一兵一卒，只拨给他1000人的粮食和3000匹布，要他自己招兵买马，建立军队。虽然得不到朝廷的全力支持，可祖逖并没有放弃北伐的决心。他带领几百名志愿北伐的壮士，渡江北上。船到江心，祖逖敲着船桨，大声地发誓：“北伐如不成功，我祖逖绝不再踏入这条大江。”随行的人听了祖逖的豪言壮语，一个个热血沸腾。过江以后，祖逖一边召集人马，打造兵器，一边与敌人作战。中原的老百姓给他们送来了粮草。军民同心协力，浴血奋战，祖逖很快就收复了黄河以南的大部分土地。

祖逖前行的路上，朝廷所能给予他的少之又少，他所依靠的都是自己的力量，并凭着坚定的信念获得了成功。雨果曾经写道：“我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。”只要一个人是活着的，他的前途就永远取决于自己，成功与失败，都只系于自己身上。

也许腊梅并不喜欢严寒霜冻，也许青松并不喜欢悬崖峭壁，也许海燕并不喜欢狂风暴雨，但它们不甘放弃，主宰了自己的命运，为自己奏响了生命的乐章。每个人的人生都掌握在自己的手中，只要自己保持一颗自强不息的心和一个必胜的信念，即使是身处地狱之中，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也能成为精神上的强者。

柏杨先生用他的一生，向人们证实了自强与信念的强大力量。他出生于一个家道中落的“小康之家”，父亲永远是忙忙碌碌的，在家里停留的时间总是太过短暂，以至于都没有时间认真地关心一下这个由继母照顾的儿子，因而，柏杨先生的童年记忆中充斥的，全都是继母尖声的叫骂和那隔三差五落在身上的棍棒。

不得不说，柏杨先生成长的环境是恶劣的，但柏杨先生骨子里那股坚强、不服输的个性，让他始终不肯向命运低头，于是，他用各种各样的方式同命运对抗。他曾经历过无数次的挫折，但心中那份执着的信念却从未改变过，终于，他彻底改变了自己的人生，成为一个成功的典范。

英国历史学家弗劳德说：“一棵树如果要结出果实，必须先在土壤里扎下根。同样，一个人首先需要学会依靠自己、尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能做出成就。”一个对生活有着坚定信念并奋斗不止的人，命运也会向他低头。

心中自有青山在，世事纷扰如蛛丝

一个有志之士，在面对外界的诱惑纷扰时，不管外面桃飘与柳飞，只咬定自己心中的青山，如此才不至于随波逐流、摇摆不定，把生活搅成一团乱麻。王安石说，不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。自己的心志若能像北斗星常悬于空，又何愁会迷失方向呢?

但并非每个人都能称得上是有志的志士。司马迁笔下的李斯就是一次次在犹豫中被拖入了泥淖，深陷难出。他在权利的面前，一次次做了妥协。本该忠于秦始皇的遗嘱，却为赵高收买；本该急流勇退保全自己，却在死前才叹息：“吾欲与若复牵黄犬出于上蔡东门逐狡兔，其可得乎？”

而孔子则用他颠沛流离的后半生证明了自己的匹夫之志。他在周游列国时年时已高，几次到了穷途末路，但他只是坚持奔走、奔走，如同那位追赶太阳的夸父。

鲁定公十三年，齐国送 80 名美女到鲁国，季桓氏接受了女乐，君臣迷恋歌舞，多日不理朝政，孔子非常失望。不久鲁国举行郊祭，祭祀后按惯例送祭肉给大夫们时却没有送给孔子，这表明季桓氏不想再任用他了，孔子只得离开鲁国，开始了周游列国的旅程。这一年，孔子 55 岁。

孔子带弟子先到了卫国，卫灵公开始很尊重孔子，按照鲁国的俸禄标准发给孔子俸粟 6 万，但并没给他什么官职，也没让他参与政事。孔子在卫国住了约 10 个月，因有人在卫灵公面前进谗言，卫灵公对孔子起了疑心，派人公开监视孔子的行动，于是孔子离开卫国，打算去陈国。路过匡城时，因误会被人围困了 5 日。逃离匡城，到了蒲地，又碰上卫国贵族公叔氏发动叛乱，再次被围。逃脱后，孔子又返回了卫国，卫灵公听说孔子师徒从蒲地返回，非常高兴，亲自出城迎接。此后孔子几次离开卫国，又几次回到卫国，这一方面是由于卫灵公对孔子时好时坏，另一方面是孔子离开卫国后，没有去处，只好又返回。

鲁哀公二年，孔子离开卫国经曹、宋、郑至陈国，在陈国住了三年，吴攻陈，兵荒马乱，孔子便带弟子离开，楚国人听说孔子到了陈、蔡交界处，派人去迎接孔子。陈国、蔡国的大夫们知道孔子对他们的所作所为有意见，怕孔子到了楚国被重用，对他们不利，于是派

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



服劳役的人将孔子师徒围困在半道，后来，孔子师徒所带粮食吃完了，绝粮7日，最后还是子贡找到楚国人，楚国派兵迎孔子，孔子师徒才免于一死。孔子64岁时又回到卫国，68岁时在其弟子冉求的努力下，被迎回鲁国，但仍是被敬而不用。

梁漱溟先生曾说："'匹夫'就是独自一个，无权无势。他的最后一招只是坚信自己的'志'。什么都可以夺掉他，但这个'志'没法夺掉，就是把他自己消灭掉，也无法夺掉！"这也是海明威在《老人与海》中那句脍炙人口的名言的寓意：一个人不是生来就要被打败的，你可以消灭他，但就是打不败他。

虽然孔子自谦是一介匹夫，但他所说的匹夫却自有一股傲然之气，风雨不侵、令人敬畏。匹夫之志，纯粹而干净，这也就是孔子一生守护的信仰。

在当时混乱的局势中不乏朝三暮四的政客，蝇营狗苟，见风使舵，一不小心就会葬身政治波涛之中。孔子不然，虽然周室衰微，礼乐崩坏，他匡复周礼的主张难以实行，实际上也少有君主真心推行，但只要那是他心中向往到达的青山，便穷尽一生之力以求之，一如汤显祖笔下的杜丽娘，"月可沉，天可瘦，泉台可暝，獠牙判官可狎而处，而'柳'、'梅'二字一旦咬住，必不肯使劫灰烧失"。对孔子而言，只要坚定了自己心中的志向，其余的风雨或诱惑都不过是杂音，于是将它们都似蛛丝那般轻轻拂去，只留得心中一片清明。

想追梦，先要敢做梦

我们的一生会经历很多事情，或许会有"失望"，但一定不能有"绝望"。没有什么是不可能实现的。大多数人之所以成不了大人物，是因为他们从来就没有成为大人物的想法！100%的成功源于100%的梦想。

想要成功，首先要有敢于成功的念头，像溺水者想要求生那么强烈。失败者有失败的心态，成功者有成功的心态。不同的思想会影响到人的决心和行为。因此，每个渴望成功的人都要拥有绝对的信心。对于追求者而言，拥有了自信，便已成功了一半。

一位年轻人去一家广告公司应聘文案策划工作。老板问他："你以前做过这类工作吗？"

年轻人说："没有，但我有信心做好。"

"既然你没做过，信心何来？"

"以前我也是搞文化工作的，跟文案策划类似。这样吧，如果我干得不能让您满意，我一分钱不要就卷铺盖走人。"

老板同意了，并交给他一项文案创意的任务。他不敢掉以轻心，先借来公司以前的成功个案细细揣摩，直到心里有底了才着手工作。他一边揣摸老板的意图，一边调动所有的灵感细胞，精心制作，觉得无懈可击了才交给老板。结果老板只改动了几个字就通过了，同时交给他一个更加复杂的广告文案创意任务。因为有了初次成功的鼓舞，他不像第一次接任务那样拘谨了，思路活跃起来，也不局限于老板的口味，完全依照自己的感觉创作。

当他把作品交给老板时，老板仔细看了一遍，半天没吭声。年轻人心里不禁紧张起来：难道老板不满意？

这时，老板吁了一口气，说："你是这方面的天才，好好干吧！"

拥有自信，并不是鼓吹"人有多大胆，地有多大产"，而是相信事情并非毫无可能，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功并非毫无希望。若我们能够带着激情与梦想，寻找方法，然后对症下药，便能解决遇到的问题。拥有自信，肯努力，这世上便没有什么不可以尝试的东西，成功当然也不会冷漠地拒绝你。

人最大的敌人是自己，人在工作上遇到的最大问题是缺乏自信。缺乏自信的现象包括“告诉自己做不到”、“怀疑自己无法获得成功”、“对自己的现状不满意”、“担心自己会失败”、“觉得自己没有目标和安全感”，这一切都会影响人的行动，让人缺乏应有的活力，从而限制了潜能最大程度的发挥。

一个人的积极行动，包括最终的成功，总是跟他的自信心紧密相关的。怀着必胜的信心，我们才能担负起责任，勇敢地面对一切艰难险阻。只要怀有必胜的信念，哪怕是一个平凡的人，也会成就惊人的事业。

2001 年 5 月，美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员成功地把一把斧子推销给美国前总统小布什。他所在的布鲁金斯学会得知这一消息，把刻有“最伟大推销员”的一只金靴子赠与他。这是自 1975 年以来，该学会一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后，又一学员跨过如此高的门槛。

布鲁金斯学会以培养世界上最杰出的推销员闻名于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现推销员能力的实习题，让学员去完成。克林顿当政期间，他们出了这么一题目：把一条三角裤推销给现任总统。八年间，有无数个学员为此绞尽脑汁，可是，最后都无功而返。克林顿卸任后，布鲁金斯学会把题目换成：请把一把斧子推销给小布什总统。

鉴于前八年的失败，许多学员放弃了争夺金靴子奖，个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政期间一样毫无结果，因为现在的总统什么都不缺，再说即使缺少，也用不着他们亲自购买。

然而，乔治·赫伯特做到了，并且没有花多少工夫。一位记者采访他时，他说：“我认为，把一把斧子推销给小布什是完全可能的，因为小布什在德克萨斯州有一个农场，里面长着许多树。于是我给他写了一封信，说：“有一次，我有幸参观您的农场，发现里面长着许多大树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧头，但是从您现在的体质来看，这种小斧头显然太轻，因此您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。现在我这儿正好有一把这样的斧头，很适合砍伐枯树。假如您有兴趣的话，请按这封信所留的信箱，给予回复……最后他就给我汇来了 15 美元。”

乔治·赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说，金靴子奖已空置了 26 年。

在哥伦布成功之前，谁也不相信大洋彼岸还有一片绿洲；在乔治·赫伯特成功之前，谁也不相信他能将一把斧头卖给总统。有些人之所以不能成功，是因为他们在尝试之前就给自己预设了一种可能：“这件事情绝不可能成功！”就这样，失败的念头抢占了他们脑海中的高地，堵塞了努力的道路。而满怀信心的人永远相信，想要追求梦想，首先要做一个敢于做梦的人。在追求的路上，要记得将必胜的信念放进随身的行囊。

信念代表着一个人在事业中的精神状态和把握工作的热情，以及对自己能力的正确认知。只有怀着必胜的信念，我们工作起来才能充满热情，干劲十足，无所畏惧地勇往直前。或许你现在的生活碰到了一些小麻烦、小挫折，但这些都将成为你走向成功的垫脚石、助推器。决心就是力量，自信就是成功，若拥有必胜的信念，你将永远比别人更容易走向成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心灵越纯净，力量越强大

一个心灵纯净的人不受世俗纷扰，乐观执著，心无旁骛地追求自己的梦想，才能真正刚正，才能真正作为一个大写的“人”，屹立于天地之间。所以，我们应时时用纯净的心灵去执著于梦想，这才是真正的力量。

有一个6岁的加拿大男孩，曾经用一颗单纯的心改变了世界。

他曾被评选为“北美洲十大少年英雄”，甚至被人称为“加拿大的灵魂”，他就是曾经接受过加拿大国家荣誉勋章的瑞恩·希里杰克。

1998年，6岁的瑞恩第一次听说在非洲有很多孩子因为喝不上干净的水而死去，于是，为非洲的孩子捐献一口井成了他的梦想。

那天回到家里，他向妈妈要70加元时，妈妈告诉他：“你可以通过自己的劳动凑齐这一笔钱，比如打扫房间、清理垃圾，我会给你报酬。”瑞恩迟疑了一下，最终答应了。于是，他开始通过自己的劳动挣钱。

瑞恩得到的第一个任务是吸地毯，干了两个多小时后他得到了两加元的报酬。几天之后，当全家人去看电影时，瑞恩一个人留在家里擦了两个小时窗子，赚到第二个两加元。全家人都以为瑞恩不过是心血来潮，他却坚持了下来。

四个月后，当瑞恩把辛苦积攒的钱交给有关组织时却得知，70加元只够买一个水泵，挖一口井实际需要2000加元，他并没有放弃，反而更加卖力了，因为他只有一个想法，就是要尽自己的能力让更多非洲的小朋友喝到水。

渐渐的，大家都知道了瑞恩的这个梦想。于是爷爷雇他去捡松果；暴风雪过后，邻居们请他去帮忙捡落下的树枝；瑞恩考试得了好成绩，爸爸给了他奖励；瑞恩从那时起不再买玩具……所有这些钱，都被瑞恩放进了那个存钱的旧饼干盒里。

后来，他的故事被媒体报道了，他的名字传遍了整个国家。一个月后，在他家的邮筒里出现了一封陌生的来信，里面有一张30万加元的支票，还有一张便条：“但愿我可以为你和非洲的孩子们做得更多。”如果你以为这是故事的结尾，那就错了，因为这只是事情的开始。接下来，在不到两个月的时间里，又有上千万元的汇款支持瑞恩的梦想。

2001年3月，“瑞恩的井”基金会正式成立。瑞恩的梦想成为千万人参加的一项事业。事后有人问瑞恩：“你为什么要这样做呢？”

瑞恩说：“没有为什么，我只是想让他们喝到干净的水。”

“没有为什么”，一切就是如此简单，他只是听从了自己的召唤，并随着善良灵魂的高歌起舞而已。那一支心灵的舞蹈，却令整个世界为之倾倒。心灵纯净的人，往往是精神潜能真正觉醒的人。他们那些美好的梦想和执着的信念具有强大的感召力，所以能四两拨千斤般创造奇迹。他们强大的影响力与单纯的个人魅力常常形成一种怪异的对比，那天真烂漫的生活和无忧无虑的心态使他们宛若孩童，但思想的感染力和举手投足间的伟人风范却令人心生艳羡。

一个人的心灵纯净了，那么在他眼前出现的一切都是灿烂的阳光、晶莹的露珠、五彩缤纷的落英和随风飘散的白云，一切都那么惬意和甜美，他无心与外物拼命相争，一心只顾倔犟地成长，却不知这才是最强大的力量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要被别人的言语所迷惑，围绕着你的心去生活，就能绽放自己的生命色彩，就能实现生命的圆满和美丽。“我有明珠一颗，久被尘劳关锁。今朝尘世光生，照破山河万朵。”这是宋代禅僧茶陵郁的一首悟道诗，他说的那颗明珠是什么呢？其实就是他自己的心灵，一个人只要找到自己的心灵，真正纯净的心灵，就会在繁华世俗中保持傲然不屈、顽强进取的姿态。第二十一辑思考当下，如何走出私心缠身的泥沼第二十一辑

思考当下，如何走出私心缠身的泥沼感同身受，多为别人着想

自私是一种潜藏在心灵深处的人的本能欲望，它的存在与表现通常是不为人所察觉的，私欲较强的人不顾社会和他人的利益，一味地满足自己的需求，而在自己的私欲得到满足的时候却又心安理得地去享受。这也正如卢莱修所说：“自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别就在于：前者能够克制这种本性而代之以无私的给予，而后者则任其肆意横行。”

在日常的处事中，人们对待每件事情，总是本能地从自身利益出发来考虑，这无可厚非，可是人毕竟要在这个社会中生活，而且要享受生命中的很多快乐，这就要求我们不能只为自己着想，有的人眼睛虽然看不见，心却无比光明宽阔；有的人耳聪目明，却只顾一己之私。

我们应当避免被欲望纠缠身心，否则生活也会跟着不幸。要知道，做个乐于助人的人，把自私驱除，你心中才不会有越来越重的负担，而是会充满光明。

有智慧的人说：“一个人若要离开五欲，应该收敛自己的六情，关闭心意，妄想不生，这样才能得到解脱。何必执着眼前的事相，而希望它不生呢？”

其实这都是人的自私心理在作怪，自私是人类的劣根性之一。

这是一堂 70 多年前就已经结案的庭审，但它却穿越时空，至今仍震撼人心：

1935 年，时任纽约市长的拉古迪亚，曾经在一个位于纽约贫民区的法庭上，旁听了一桩面包偷窃案的审理。

被控罪犯是一位老妇人，被控罪名为偷窃面包；在讯问到她是否清白、或愿意认罪时，老妇人嗫嚅地回答：“我需要面包，来喂养我那几个饿着肚子的孙子；要知道：他们已经两天没有吃到任何东西了……”

审判长见市长在旁听，便答道：“我必须秉公办事——你可以选择 10 美元的罚款，或者是 10 天的拘役……”

审判结束后，拉古迪亚从旁听席间站起身来，脱下帽子，往里面放进 10 美元；然后，面向旁听席上的其他人说：“现在，请每个人另交出 50 美分的罚金——这是我们为我们的冷漠所付的费用，以处罚我们生活在一个要老祖母去偷面包、来喂养孙子的城市与区域。”

没有人能够想象得出那一刻人们的惊讶与肃穆，在场的每一个人，都默默无声地捐出了 50 美分。

拉古迪亚的自责之所以让人动容，不仅因为他是纽约市长，更因为他那一句“这是为我们的冷漠付费”，道出他身为市长、却不能让所有市民过上好日子的愧疚之心。有时候，我们的过错并不在于我们做了什么错事，而是我们什么都没有做。当我们的心灵变得冷漠时，这个世界也就失去了爱的力量。而爱是能够超越所有的困难和障碍的，失去它，世界就会从此沉沦，无法挽救。不论什么时候，请你一定要设身处地地为他人着想，并满怀爱心，这样，方便了别人，你的心灵也由此获得了救赎。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

魅力篇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第一章
撒娇是女人的人性本色

适度撒娇的女人惹人疼

作为一个女人，最能使男人动心的迷人之处，莫过于在男人面前表现出来的娇弱和妩媚。撒娇是女人的特权。女人只需将头依偎在男人胸前娇滴滴地喃喃几声，男人就恨不得为你赴汤蹈火、摘星取月。情理上，男人都喜欢女人撒娇。而热恋中的男人，尤其喜欢女人撒娇。

聪明的女人很明白男人对女人撒娇又爱又怕的弱点，所以撒娇也就成为她们左右男人的最大本钱。在普通女人的意识中，撒娇是没有技术含量的，是最简单的撩拨男人的方式。其实不然，撒娇有它独有的特点。没有哪个男人不会在深谙撒娇之道的女子面前败下阵来。当然，一个愚蠢的女人，会不分时间、地点处处撒娇时时撒娇，这时的男人也就只有郁闷到极点了，因为在外人眼中，他的女友太做作。

杰在热恋时，因为新鲜，对自己女友的撒娇水平赞不绝口，总说自己简直要在女友的娇媚中幸福死，每次谈到女友撒娇时便两眼放光。但是久而久之，一来女朋友的撒娇方式和技术总没有长进和改变，二来女朋友撒娇总是不看地点和场合，弄得他很没有面子，下不了台。时间一长，杰笑称自己都得了“撒娇恐惧症”，一听到女朋友撒娇就心惊胆战。

所以说，撒娇一样地需要计谋和技巧。不是撅起嘴、把声音变细、做点弱智的表情和肢体动作就算是撒娇了。撒娇同样也是一种气质，不是胡乱做作一番就可以征服男人的。至少不要为了一件衣服，在商场柜台前，当着营业员小姐对男友撒娇；至少不要为了一个苹果，在公婆家里，当着丈夫的父母撒娇。总而言之，撒娇的时候你要考虑一下，不但要让男人心花怒放，还得注意你身边的男人是不是能在面子上挂得住。

工作中的撒娇，要选准对象，见人行事。对男同事，自不必费太大心机，普通撒娇便能省去不少体力兼解决技术性问题的工夫；对女同事，则需施点儿小巧，适当示弱自是聪明女人的不二法则。

夫妻（情侣）中的撒娇，就不能有功利心、工于心计，否则会功亏一篑。要记住，对于相爱的人来说，真心和自然才是最重要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



偶尔撒娇，让他宠你一辈子

聪明的撒娇女总是会在爱人面前扮演着不同角色：当爱人不开心时，她可以像个大姐姐般地去安慰他，直到他的嘴角露出几许笑容；当爱人生病时，又像母亲一样地把他抱在怀里，轻轻拍打他的双肩，并给他煲上一锅好汤，让他暖暖的；不过当自己有什么委屈时，又会像个小孩子般在爱人面前哭泣，以博取他的呵护和安慰。

女人似水，柔情依依，如果再擅长于撒娇，这样的女人一定是风情万种，一定深得周围人的喜欢，不论做什么事情，一定是如鱼得水。那么，下面我们就看看如何让自己做个聪明的撒娇女人吧！

（1）装可怜，扮可爱。要是你错了，吵过之后，看他还死绷着脸，你就装可爱，装可怜，装精灵鼠小弟、装蜡笔小新、装樱桃小丸子，总之，就是往他身上粘。这招屡试不爽！

（2）少用食物做礼物，因为吃完之后就会忘记。要送就送个实用贴心的，让他一看到就能想起你。

（3）吵架时尽量少发火多流泪。每当女人哭泣，男人都会手足无措地干着急，还要想方设法去哄女孩子。

（4）一定要记住老公的生日（阳历的和农历的），保证第一个向老公说生日快乐。

（5）故意在他半睡半醒的时候亲他并帮他盖好被子。

（6）在他吹嘘自己的时候假装很崇拜他，时常给他一个肯定的眼神，并表现出对未来幸福生活充满希望的样子。

（7）在老公向你献殷勤之后表现出特别兴奋的样子，并且说一句“老公你对我最好了”，以资鼓励

（8）用他的钱给自己健身、买衣服和化妆品，把自己打扮得漂亮一点，活得潇洒一点，男人乐意为妻子的美丽埋单。当然，也别忘了给他买礼物。

（9）男人在工作学习和思考的时候，不要试着让他的注意力转移到你身上来，给他宁静的空间。

（10）用哄小孩的方式安慰一下。男人其实就像一个大孩子，如果他脾气上来了，或者你们之间发生了矛盾，也需要你像哄小孩一样哄一下他，这样可以使他的情绪好转。

（11）别老问一些傻问题。比如，我和你妈同时掉进水里，你先救谁；你爱不爱我；你有多爱我？男人希望女人关心自己，可是问得多了，自然是烦不胜烦。

当然，撒娇的技巧有许多种，只要我们在现实中细心观察就可以学到很多。学到后，还要善加揣摩，运用到自己的实际生活之中。

撒娇需要完美形象的配合

撒娇是女人的天性。会撒娇的女人在男人眼里会更有魅力。女人的一个娇嗔、一个媚眼，往往会使男人心旌摇动。撒娇是一种本领、一种技巧。娇撒得恰到好处，往往会招致男人的爱怜，男人会觉得这个女人温柔可爱；撒得不合时宜，则会招致男人的厌恶，弄巧成拙，事与愿违。

撒娇，也需要你的完美形象的配合。试想，一个满嘴大蒜味、穿着粗俗不堪的女人撒娇，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有几个男人受得了?"特别是两人相处时间长了以后，更要注意自己的形象。

男人在追求女人的过程中一般都追得很辛苦。在没有追到手之前，往往是情人眼里出西施，被追求的女人身上的缺点也成了优点，这个女人是一个完美的化身。一旦追到手，女人身上的优点也慢慢变成了缺点，以至于一无是处。再漂亮的女人，男人一旦破除了对她的神秘感、新鲜感，她的美丽在男人的眼里也会黯然失色以至于熟视无睹。

所以，要维持男人对你的吸引力，你就得塑造自己的完美形象，充分发挥出自己的魅力。

常常看到一些结了婚的女人，对于穿着打扮丝毫也不讲究，活脱脱黄脸婆一个。有朋友好心相劝，让她对自己好一点，就算不穿给别人看，打扮漂亮一点自己看着也舒坦啊。她就一副惊讶状："我都结婚了，又不想再找老公了，还打扮干啥！"这样的女人绝不在少数，以为嫁了老公就不需要再为悦己者容了。塑造好自己的形象，其实还是需要的，而且是非常必要的。

对一张精致而富有表情的脸说话，要比对一张粗糙而呆板的脸说话的趣味增加60%。试问，哪一个老公会喜欢一个一套睡衣打遍天下的老婆?

因此，一个懂得撒娇的女人一定懂得打扮自己。从头发的样式、护肤品的选用、服饰的搭配到鞋子的颜色，无一不需要你细心地应对。不过，要想做性感美丽的女人就必须从每一处细节开始。

打扮自己不单是一种行为，更是一种自我调节心境的好方式。只须注意打扮要点在于精致中的不露痕迹。饰品一定要恰到好处、点到为止。

女人的外在美是重要的，但是内在美的塑造更加重要。所谓"腹有诗书气自华"，有修养的女人气质自然流露在外，所以读书、学习、不断上进更要成为极品撒娇女人的必要元素。

女人，请记住：光会撒娇可不行，如果再搭配完美形象，让自己成为一个众人眼中的极品女人，你的撒娇一定会所向无敌！

有效撒娇：把娇撒到点子上

万事开头难，撒娇也一样。看似简单，并不是每个人都能做好。要学会撒娇，首先就要明白撒娇的重大意义，要把娇撒到点子上。

有些女人，看人家撒娇，娇声娇气、千娇百媚、楚楚动人、恰到好处，很是羡慕，但轮到自己，却感觉做起来很难，怕把握不好火候，惹人家笑话。其实撒娇不是天生的，都是后天学习锻炼而来。

做事都要讲方法，撒娇也应该要有好的学习方法。比如，可以通过生活中的观察，以及影视上的观摩，了解相关知识，包括适合的场合、动作步骤和细节等，并结合自己情况，设计出一套方案，规定一些表情、形态、言行动作，自己独自练习。觉得有了一定心得和体会后，就可以在适当的实际场合练习。

撒娇能让对方感觉身心舒服，增进相互的感情和关系，所以撒娇是愉悦你我的好事。认清撒娇的意义，就没有什么不好意思的了。为了有效地撒娇，你还必须了解一些关键要素和诀窍，这对于女人是很有帮助和必要的。

（1）要摸清他的底细。他的"死穴"在哪里？他喜欢什么样的风格？他究竟能容忍你到哪种程度？他的抗撒娇力是怎样的？女人在搞清楚这些之前，不应贸然撒娇。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（2）不可涉及原则问题。撒娇毕竟是一种不讲理，不可以拿双方的原则开玩笑。比如明明知道他是孝子，还经常追问："要是我和你妈妈同时掉进水里，你先救谁"。这些傻问题的结果往往是：他会很生气，后果很严重。

（3）掌握时机。撒娇的机会也是稍纵即逝的，看准时机，一举成功。"事后娇"会比较糗，如果时机未到，男人只会莫明其妙，怀疑你是不是哪根筋没搭对。

（4）欲擒故纵。如果要有计划地撒娇，就要善于制造机会，其实说穿了就是先哄他高兴，做点让他意外和开心的事情。男人在内心里是长不大的孩子，需要女人帮他树立信心、做男子汉。

（5）温柔。无论哪种方式的撒娇，都脱不开这个核心。温柔似水的女人大多都具有坚强的神经和不灭的意志，温柔是可以控制局面的。

撒娇作为一种能力，会让你的爱情、事业和生活前途无量，更受人们的欢迎。所以，女人们应该打破旧观念，适当用撒娇去开创新的生活，让生活更美好。

别让撒娇变成撒野

但凡男人都喜欢女人撒娇：女人抿着小嘴，跺着小脚，再加上副梨花带雨的样子，握着一双小粉拳在男人胸口上轻打着说讨厌。男人们不止不会生气，还会眉开眼笑地把女人抱在怀里哄着说"都是我不对"，女人这个时候可以做小鸟依人状伏在他宽敞的胸怀里了，这样的情景常被我们称为打情骂俏，其中效果，谁用谁知道。

所以女人不需要太漂亮，但一定要懂得撒娇。

每个女人都渴望被男人当成宝贝宠着，总是希望得到男人更多的爱。因为各种原因，男性注定要比女性背负更多的责任和压力，但是女人不懂得男人的累，认为男人天生就要包容女人，甚至恃宠生骄，一旦男人不小心忽略了自己，便开始无是生非，撒娇闹小脾气之余，甚至发展成了撒野、撒泼，这样的女人便开始变得越来越不可爱。对于撒野的女人，男人唯一的想法就是——逃离。

万事都要有个度，撒娇当然也不例外，太过就成了撒泼、撒野。如果把蛮横、霸道全视为撒娇，那么哪怕你是百年不遇的绝代佳人，估计也没谁会买你的账。聪明的撒娇女孩儿，她能把娇撒得让人舒舒服服。即使男友脾气倔得可以，但在她的面前也得服服帖帖。

圆圆就是这么一个聪明的撒娇女。她从不发恶撒泼，相反见了男友话不高声、笑意盈盈，若是男友倔得无理，她就眉头微皱、一言不发，或是粉面含春，轻哼歌谣。男友在旁边自觉成了透明人，只得很知趣地软了下来，主动凑过来有一句没一句地跟她搭讪。

圆圆这才撅起嘴扭过脸去做不答理状，受了天大委屈一般。男友大动恻隐之心，反过来百般哄劝。圆圆当然不会顺竿儿爬耍小姐脾气，眼圈还红着呢又开颜一笑。于是云开雾散，阳光灿烂。

圆圆不仅撒娇适度，而且讲究撒娇的地点、场合。圆圆在父母跟前娇气而不刁蛮，街坊四邻都赞她孝顺；圆圆在单位不仅人缘好，还聪明能干，没有人觉得她娇纵，但也从未有人把她和女强人连在一起；男友呢，别看倔起来有些难以招架，评价圆圆的时候却实事求是：娇美，很有女人味。

会撒娇的女人总是特别有女人味，一举手一投足之间，总会让男人为之心动、神魂颠

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



倒。当然，撒娇要做到恰到好处，的确也相当不容易。但只要勤加修炼，你就会成为聪明的撒娇女。

“野蛮”女人，让男人爱意无限

自从“野蛮女友”出现以后，曾导致长时间、全社会范围内集体审美度的180度转换，也顺带改变了我们对撒娇的刻板印象。看到野蛮女人，一些人简直要跳出来说：这样的姑娘哪里嫁得出去。偏偏现时代的男生，享受惯了逆来顺受，刚刚好要换个口味，心甘情愿买她们的账。

周末了，志明去女朋友家过周末。女朋友为了一展她的手艺，在厨房忙碌折腾了一上午。中午，终于开饭了。吃饭前，女朋友说：“吃饭前你要表白一下你的忠心，要不对不起我一上午的累。”

志明不以为然地哼了一下。女朋友一听急了：“不行，不说不行，不说不开饭。”没办法，志明无奈地说：“我爱你，行了吧。”

女朋友得意地笑了。

在这样的打打闹闹中，一顿难吃的中饭吃完了，他们的感情也加深了几分。

很多夫妻和伴侣之间有这样的口头习语：“我要打死你”、“我要掐死你”、“过来，让我打”。口头上的这些“暴力”，也许随之也会有一些小打小敲，掐掐咬咬的动作可以为闺房里增添情趣。面对这种“耳光粉拳”式的进攻，男人们也从中“发现了自己深埋心底的受虐倾向与逆来顺受的伟大人格”。

事实证明：女人们的小小暴力，比如粉拳玉腿轻捶细打，不仅能增加自我的魅力，而且能赢得男人们赞赏、爱慕、崇拜的眼光。

当然，这里说的野蛮，是一种亲密的表达。当你对他表现出撒娇的霸道时，他只会觉得你霸道得可爱，霸道得率直。就算对方知道你在故意耍赖，也不会计较。

需要注意的是，野蛮只是夸张手法，还要讲究度，男人总归是对温柔无法忘怀的。否则，一味讲究野蛮，估计除了受虐狂，没有谁能忍受得了。而对于一般人，请谨慎使用，否则后果不堪设想……

撒娇不完全手册：让爱情升级

千百年以来，撒娇一直就是女人的天性，女人不一定要漂亮，但一定要会撒娇，因为撒娇是对付男人最有力的武器。不管你是精于此道的高手还是菜鸟一只，只要你开始撒娇，世界就开始为你而旋转。

下面是一些久经考验的撒娇方法，天下的女人们可要看好了哦！

（1）眼神，也能“杀人”。该坚定时坚定，该无辜时无辜，该瞪眼时瞪眼，偶尔再抛个高压媚眼逗一下他；用睫毛作掩护，偶尔给他一个闪电，他会顿时丧失战斗力，倒在你的石榴裙下……用眼睛，也能俘虏人。

（2）语气，锦上添花。会撒娇的女生讲话怎么能硬邦邦的呢？得学会用你最甜美的嗓音。首先我们来试试下面这些句子，放慢你的语速，把嗓子调到最柔软状态：“好”、“好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不好”、“去哪儿”、“人家就是喜欢”、讨厌”、“人家很听话的”……

只要多加练习，练到炉火纯青，任何话从你的嘴里讲出来都是温柔又可爱的，不怕他不投降。

（3）动作，让你的撒娇更出色。在充分地运用眼睛和语言的同时，你的身体也别闲着，用身体去撒娇，就是下油锅他也会勇往直前。

装哭的时候，往他怀里钻，一定要用两只手去擦眼睛；说“不要嘛”的时候把头和肩膀都摇起来……男人的英雄主义和保护弱小的使命感是与生俱来的，适当在说话时用上丰富的肢体语言，他会对你宠爱倍加的！

（4）多使用叠字。学会用叠字，会撒娇的女生都喜欢把一个字拖成两个字的！比方说不要叫他猪头，叫“猪猪”是不是会好点？

（5）表情也得跟上撒娇的步伐。说话的时候怎么可以没有表情？讲什么话就得用什么表情，千万不要吝啬你那张可以做出丰富表情的脸！一个会大喜大悲的女生是远比那些把喜怒藏在心里的人来得可爱的。高兴的时候不要装酷，你可以手舞足蹈或者干脆笑倒在他身上；不高兴的时候就大胆把嘴一噘，把头抬起来，用委屈非常非常委屈的无辜眼神望着他……需要注意的是，不要太过火，适可而止才是正道，有台阶下的时候就赶紧拾阶而下吧。

（6）没事装装可爱。要把娇撒得天衣无缝、毫不矫情，首先你就得具有可爱的一面！没有不要紧，可以学！女生，在亲爱的面前总是很可爱的，至少在他眼里你怎么看怎么顺眼！那就大胆地发挥你内在潜伏着的可爱因子吧！

（7）偶尔搞搞怪。爱撒娇的女生如果只会撒娇便只如一只古玩花瓶，够聪明的女生的脑袋里有着千奇百怪的思想，经常想些新花样，也许并不是每个点子都会付诸实施，不过，这些鬼点子只要告诉他，就够他头疼、够他乐的了！在他回家的时候，听到门响，你就跑到门外去蹲下，等他进门时猛地跳出来，大叫“哇，一只熊回来啦”，外加一个大大的拥抱。也许他会被你吓着，但通常是被你逗得很开心，一天的疲劳也消除了不少！他肯定会常常点着你的额头，说：“你这个鬼丫头，一肚子坏水，满脑子鬼点子！”

（8）无理取闹。无理取闹可是女生的天性。无理取闹也不是不可以，但是要无理取闹得高明，就很难。你要清楚地知道，在什么时候可以撒娇，在什么人面前可以撒娇。就算是无理取闹也能闹个有理。怎么做？首先，你得有个飞速旋转的大脑和足够的智慧，知道什么事情能闹、什么时候能闹！

（9）肉麻死人不偿命。这里说的肉麻，其实就是过分赞赏了。偶尔说些过分的赞赏的话，给生活增添情趣又有何妨呢？比如说自恋一下对他说：“我这么个超级可爱超级大美女跟了你，你真是赚死啦！像我这么单纯的小女生，这世上绝种了。”偶尔也让他臭美一下，给他灌点甜言蜜语，再看帅哥的时候深情地来一句：“在我眼里，我家猪猪最最帅、最最可爱了”，估计他嘴里说你贫嘴，心里可是乐开了花！

（10）别忘了温柔。永远别忘记自己是女生，更别忘了女生的招牌——温柔。当你俯身到地上捡掉落的发丝，当你细心为他的伤口吹气，当你给他拍拍身上沾着的灰尘，当你为他发现一根白头发，当你学会了像黛玉一样葬花时，你就修练成仙了！也许你并不温柔，可是你能为他时不时温柔一下，这也是撒娇的必杀技喔！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



终极利器：女人撒娇之7种武器

爱情犹如一场战争：工欲善其事，必先利其器。想要得到真正的爱情，就要懂得男人的心思，学习撒娇之道。学会这7种武器，你必将无往而不利，成为撒娇高手。

1. 眼泪

女人的法宝“一哭二闹三上吊”，哭高居第一可见其重要性。

当然，哭是有学问的，也算是一门技术活。女人泪多，但哭能哭出美来也不是太容易。

哭，默默啜泣抽泣，或者不出声、微低头、咬住上嘴唇任泪水随流而下，这样哭方显女儿本色。如此楚楚可怜惹人心痛，不怕男人不心疼。

女人的泪和撒娇，就是保护自己的武器。在某些时候双管齐下，的确能收到不同的效果。只要男人投降了，那么泪和撒娇也就起到了作用。当然撒娇也需要技巧与学问，不能随随便便地撒娇。需要明白，在什么场合、什么情况下撒什么样的娇，假如乱撒，会弄巧反拙。

将自己不幸的事情或悲惨的遭遇讲给他听，让他起怜惜之心，然后顺势趴在他的肩头，伤心地哭泣，这时他怎么也不好意思把你的头从他的肩上挪走。

在这里要提醒大家的是：此种武器有效就有效在在精不在多，不建议频繁使用，以免造成审美疲劳。

2. 幼稚

女人多半时候表现的幼稚和无知，其实是在增添男人的勇敢和风度，听着也非常受用。

举个例子，一个男人半夜了还在和朋友喝酒，老婆打电话进来说：“死鬼，死哪去了，还不给我滚回来。”男人这个时候或者会壮着酒精胆对女人叫：“我今天就不回来了，怎么样？”也或者比较胆小，会在朋友们的笑声中灰溜溜地回了家，但是这个时候也会心不甘情不愿的。

但是如果老婆打电话进来说：“亲爱的，你在哪里呀，宝宝好害怕，快回来陪我吧。”我想这个男人会一脸甜蜜地对朋友们说：“我要回家了，老婆一个人在家害怕呢。”而朋友们除了笑之外，更多的应是羡慕男人有个这么小鸟依人的老婆。

面对自己爱的人，女人总会自然而然地变得幼稚可爱，流露出女性的柔美。

3. 羞涩

女人的娇羞，绝对是吸引男人并增加情调的法宝。出现得适时而又恰如其分，便成媚态，是一种女性美，如一派天真的脸上突然泛起红晕的少女，没有哪个小伙子不会动心。但要注意此态不可“使用过度”，否则就走向反面了。

4. 微笑

大美人关之琳曾经说过，对付男人最厉害的武器便是微笑。他迟到也好、暴跳如雷也好、对不起你也好，你以不变应万变，始终沉着微笑。于是迟到的人便因你的宽容而珍惜你，暴跳如雷的被你的镇定压住，对不起你的人更会愧疚到骨子里去。

5. 娇嗔

徐志摩有句撒娇经典：“别拧我，疼”。别小看这类肉麻疼痛症，情侣间就是越肉麻越受用。

公共汽车上，一对恋人站在一起，男孩紧绷着个脸，满脸怒气；女孩诚惶诚恐的模样，时不时侧眼瞄一瞄男孩，好几次都欲言又止，显然是女孩做错了事，惹男孩生气了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



突然，汽车急刹车，站着的乘客都东倒西歪，女孩没抓稳扶手，眼看就要摔倒，男孩以闪电之势一把搂住女孩。女孩惊魂未定，一副楚楚可怜的模样，她娇嗔着对男孩说："你不是说不管我了吗，干吗还要扶我呢？"男孩刚才还气呼呼的脸瞬时变得一脸柔情，满眼的怜爱之情："小傻瓜，疼你都来不及呢，怎么舍得真的生你气啊？"女孩翘着小嘴俏皮地一笑，也不顾旁人看着他们，小鸟依人地偎在男孩肩头，男孩生怕女孩再受到惊吓，紧紧地搂着她。

这个宽容的男孩让人感动，这个善于撒娇的女孩的娇嗔让人心动。

6. 柔弱

比较于眼泪，柔弱是第二易引来同情的利器，目的也是为了让对方心软而得偿所愿。比如，生病就能得到无微不至的细心照顾。不过事实证明装病这种方法虽然土，然成功率较高，技术难度也不大，即使发现，被骗的人会想对方总是爱的表现，也就当增加生活情趣了。

女人撒娇时表现出的柔弱，会一下子勾起男人的正义感，男人便会忍不住呵护她，以满足他们英雄主义的小小虚荣心。这样的相互满足，同样又会拉近两个人的距离。

撒娇是柔弱的一种方式，没有哪个男人可以拒绝女人柔柔的嗓音，只要女人一撒娇，男人们天性里的大男人主义便会被激发出来，然后心甘情愿地乖乖听命。

所以说，聪明的最高境界是大智若愚，而聪明女人的最高境界便是懂得装柔弱。

7. 温柔

都说英雄难过美人关，可普天之下，芸芸众生，上帝不可能让每一个女人都拥有沉鱼落雁之美、闭花羞月之貌，所以如果你不美的话，那首先一定要温柔。作为一个绝顶的好女人，拥有温柔当然也是头等的大事。

都说英雄难过美人关，其实女人的温柔男人最怕也最爱。他累了，你给他捶捶；他痛了，你为他揉揉；他热了，你为他打扇；他渴了，你给他一杯水；他笑了，你在心里乐；他哭了，你得把他像孩子一样揽在怀里。总之，一个温柔的女人就该为老公着想，把他的喜怒哀乐当成自己的，然后，把自己的先暂时放在一边！

不论时代多进步，科技多发达，男人，永远喜欢温柔、会撒娇的女人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章
女人一定要活得像个女人

给自己一点颜色看看

世界因为色彩而美丽，无论是自然界各种事物，还是人类社会，都是由斑斓的色彩构成的，女人的美丽也是通过色彩展现出来的。

作为美丽的代言人，色彩对于女人而言，作用之大是不言而喻的。如何巧妙地利用色彩来装扮自己，使自己更富魅力？这是聪明女孩必须研究的课题。

每个女人都有自己独特的色彩，这种色彩与她们各自具有的特质密不可分，它包括肤色、肤质、发色、形体、个性、气质等诸多要素。恰当地使用色彩可以充分展示女人的魅力，使她们变得更加美丽、动人，反之，会使她们变得庸俗乏味。那么，如何运用好色彩来装扮自己呢?

1. 找出肤色的基调

你是否有过这样的经历，当你穿着一件新买的衣服，满心欢喜地期待着朋友或同事的称赞时，她的反应竟然是："你怎么了？脸色这么难看，是生病了吗？"这句话真叫人扫兴。事后，你可曾想过这是因为衣服的颜色与肤色不配所造成的？每个人的肤色都有一个基调，有的颜色与肤色十分合衬，有的却会受影响，使肤色变得暗淡无光。找出适合你的颜色，首先要知道肤色的基调。肤色的基调基本上可分为四种：

（1）白皙皮肤。白皙皮肤的特质在于面颊经太阳一晒便容易发红。拥有这类皮肤的女性是幸运儿，因为大部分颜色都能令白皙的皮肤更靓丽动人，色系当中尤以黄色系与蓝色系最能突出白皙的皮肤，令人显得明艳照人。色调如淡橙红、柠檬黄、苹果绿、紫红、天蓝等明亮色彩都适合。

（2）深褐色皮肤。皮肤色调较深的人适合一些茶褐色系，会令你看来更有个性。墨绿、枣红、咖啡色、金黄色都会使你看起来自然高雅，蓝色系则与你格格不入，最好别穿蓝色系的上衣。

（3）淡黄或偏黄皮肤。皮肤偏黄的人宜穿蓝色调服装，例如淡紫、紫蓝等色彩，能令面容更白皙。但强烈的黄色系如褐色、橘红等最好不穿，以免令面色显得更加暗黄无光彩。

（4）健康小麦色。拥有这种肌肤色调的女性给人健康活泼的感觉，黑白这种强烈对比的搭配与她们出奇合衬，深蓝、炭灰等沉实的色调，以及桃红、深红、翠绿这些鲜艳色彩最能突出开朗个性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 选择适合自己的最佳颜色

颜色没有好坏之分，只有对或不对之分，关键就在“穿对颜色”和“整体搭配”。穿着正确的颜色可以让你显得年轻许多，并且让你更靓丽。

你的发色、皮肤颜色等决定最适合你的颜色。在自然光下观察你皮肤的颜色，然后决定你是冷色调皮肤还是暖色调皮肤。冷色调皮肤的人适合穿蓝色色系，暖色调皮肤的人穿黄色色系最好看。

如果你的皮肤属暖色调，而你又喜欢穿红色的话，那么请选择砖红、深番茄红或橘红色。

3. 利用补色和配色，打造自身的独特色彩

每一种颜色都有其自身的内涵，每一组色系都有其巧妙的组合，每一个女人都有属于其自身格调的独特色彩。

要想学会巧妙利用深浅色系来搭配服饰，你需要了解一些色彩调和的补色与配色方面的技巧。

补色关系是指每一色相与相对色相之间的关系。灵活运用补色关系是色彩搭配成功的要点。一般人只需记住五大色相的基本补色关系，即红的补色是蓝绿、蓝的补色是黄红、绿的补色是紫红、黄的补色是蓝紫、紫的补色是黄绿。根据上述配色原则给服装配色，就能避免色彩不协调的弊病。

有些女人喜爱紫色，但不想以一身纯紫色来打扮，那么可以首先分解一下紫色。紫色是由蓝色与红色混合而成的，因此，可以选择一条蓝绿色的裙子，配上紫红色的上衣，二者颜色虽然比较强烈，但因其混合色是紫色，故仍能给人以高雅的感觉。如果用接近白色的浅紫色来搭配紫红色上衣，则可显出一种柔和别致的格调。两种颜色配置的比例不同，也会形成特殊的补色效果。一位豆蔻年华的少女，穿一件蓝上装，配条橙色或黄色的裙子，会在整体上给人以青春活泼的感觉。如果在浅褐色的套装上，配上深褐色的皮带、皮鞋及帽子，可使服装看起来具有活力。

你也可以利用同色强调对比方式配色。如果你穿一件灰黑色的套装，为了避免显得太老气，可用一条接近白色的浅灰色裙子来搭配，这种同色强弱对比方式的配合，无论何种年龄，均可产生轻快明朗的生动感。

颜色还具有矫正身材的作用，如墨色能使臀部和大腿粗胖的人看起来更苗条，横条纹可以使瘦削的人显得略为丰满。

聪明女孩只要巧妙地运用服装色彩，便可以扬长避短，表现自己的“美点”，掩盖缺点。

谁都可以成为不老的“美妖”

每个女人都不想让岁月在自己的身体上留下痕迹，希望自己能够留住时光的脚步，让美丽驻足。

那么，怎样才能修炼成“美妖”呢？

1. 不再与“大饼脸”为伍

一张脸是否漂亮对女孩的形象有着重大的影响。脸蛋儿的魅力会为我们的整体吸引力加分，一旦我们不幸被称为“大脸猫”、“大脸妹”，那么美丽就要打折了。

为了甩掉“大饼脸”的外号，还是试试下面这些对我们有帮助的方法吧。

（1）进食时慢慢咀嚼食物，以锻炼脸部肌肉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（2）用温水、冷水交替洗脸，促进血液循环及新陈代谢。

（3）适当喝咖啡以帮助排除多余水分。

（4）改变高枕睡觉的习惯。

（5）避免太夸张或面无表情的讲话方式。

（6）定期保养肌肤，防止皮肤因为失去弹性而松弛。

为了增加自己的魅力指数，请坚持做以上的这些动作，从此不再与“大饼脸”为伍，让自己也能成为一个漂亮的小脸佳人。

2. 小“腹”婆变成小“腰”精

中国自古以来就推崇女性的细腰美，细腰美人走路时的婀娜多姿，确有一种阴柔的女性美。于是，如何拥有纤细腰肢成为众多女性的日常功课之一。

（1）细腰操

平躺，双腿并拢向上伸直（运用腰腹部的力量）。

背和臂部也同时向上挺直（离开接触面）。

慢慢放落，速度一定要慢。

重复进行 5 ～ 10 次，也可根据自己的体能多做几次。

（2）消除小腹赘肉的运动操

仰躺，臀部紧缩，两脚分开与腰同宽。

两脚尖向内侧靠拢，双手枕在脑后。

边吐气，双腿边往上抬至离地 5 厘米高，伸展跟腱。两手支撑着头部往上抬，伸展颈部。充分伸展之后，吸气、憋住，直到憋不住时，恢复原来姿势，重复做 10 次。

3. 热辣翘臀很简单

我们总羡慕那些穿着合身牛仔裤，能包出翘翘臀部的女孩，但是，光艳羡还远远不够，快快来看做什么动作对塑臀有益吧。

锻炼臀中肌，即臀上部肌肉，能够塑造出漂亮的圆形臀部。而锻炼臀大肌则是针对臀部后侧的大部分肌肉，可以塑造出臀部侧面的圆窝。多做踢腿运动，可以把两部分肌肉都锻炼到，还能够帮助加强稳定性和协调性。每周做 2 ～ 3 次，加上 4 ～ 5 次有氧运动（45 分钟 1 次），4 周之后，你就可以拥有完美的臀线了。

除去上述的美臀方法外，简单的按摩也是快速美臀的捷径。持之以恒地按摩承扶穴、涌泉穴，臀部自然会浑圆优美。

4. 从此告别大象腿

对每个女孩来讲，决定形体美的重要因素之一是腿，它的形象总不能让我们满意。粗壮的大腿脂肪过多，很是难减，怎么办?

（1）以双腿为主的锻炼

如果你把目标定在粗胖的大腿上，最好还是选择一种以锻炼双腿为主的运动。锻炼大腿和臀部肌肉的最佳运动是步行、骑自行车（包括在室内骑健身车）、越野滑雪、爬楼梯。

（2）步行与跑步方法

以步行为主，途中进行几次短距离跑步，每次跑一两百米，习惯后，逐渐将跑步的时间延长。

（3）游泳

水的阻力会使双腿活动比较费力，却不会像在地面上跑步那样承受较大的震荡，因此

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是减去腿部和臀部脂肪的好方法。

5. “太平公主”也要抬头挺胸

有句经典的广告词——做女人“挺”好，所以我们要及时地摘掉“太平公主”的大帽子，做个丰胸美人。

（1）体操法

伸直背部肌肉并且抬头挺胸，双手合十置于胸前，这时彻底撑开肘部，双肩不要摆动，要平心静气；始终让胸部保持用力的状态，同时在手心上用力，相互推压，缓慢地向左右移动。当手到达中心位置时，吸气，左右交替动作 10 ~ 20 次。

（2）沐浴法

将水温调到 40℃左右，不能太热，否则会使皮肤松弛。用莲蓬头对乳房由下往上冲，水流可以强一些，左右交替各 1 分钟，或水开小些，以圆形运动方向按摩乳房周围。

（3）按摩胸部法

由下往上、由内往外将乳房往上提升，以双手的手温及适当的力度交替来回按摩双乳约 2 分钟。可以使用美胸的产品或是身体按摩油，滋润胸部的肌肤及增加弹性，强化“天然胸罩”部分，上下按摩约 2 分钟，让产品完全被肌肤吸收。

肌肤，美丽从体内塑造

女人想要保持美丽的肌肤，首先必须使身体健康，由内而外的保养。因此饮食不可偏差，特别是蛋白质及维生素更是肌肤不可缺少的，再通过一些有效的“食补”，就能使皮肤更加光滑。

女人要想在养颜护肤上有所作为，除了使用整套的护肤品外，更应该注意以内养外，因为机体的酸碱度平衡是美容护肤的关键因素之一。如果体质酸化，将对皮肤产生恶劣影响。

要想皮肤好，体内环境就要保持适当的碱性而不要酸性。酸性环境下，皮肤会变得粗糙、失去光泽，产生色素沉着、毛孔增大，有些女性反复长青春痘，就与酸性食物摄入过多有关。所以，日常饮食中注意摄入碱性食物，皮肤才会健康美丽。如果酸性食物吃得过多，将会改变人体内正常的碱性环境，使体液变酸，造成血液循环变差，使皮肤新陈代谢降低。

所谓酸碱性食物并不是指味道，而是指食物进入消化系统后，经过氧化分解，有的产生碱性物质，有的产生酸性物质。米面、豆类、鱼类、肉类、蛋类、虾贝类等食品，它们在人体内氧化分解后，会生成带阴离子的酸根，而使血液、淋巴呈酸性，所以把这类食物称酸性食物。反之，大多数的水果、蔬菜（如山楂、草莓、酸枣、橘子、苹果等）虽然富含有机酸，给人的味觉呈酸性，但因为它们含有钙、钾、钠、镁等碱元素，所以被称作碱性食物。

经测定，碱性食物的碱性大小依次为：海带、黄豆、甘薯、土豆、萝卜、柑橘、西红柿、苹果。酸性食物的酸度大小依次为：鱼肉、蛋、糙米、大麦、蚕豆、精米、面粉。

为此，建议有基于美肤的女人饮食三原则：

（1）每日饮食中，酸碱性食物的比例应为 1 ∶ 4 的组合最佳。

（2）尽量吃偏碱性食物，以中和必须摄取的酸性食物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（3）碱性食物如果过量食用，也会引起营养不良而导致皮肤病。因此，单纯吃碱性食物的饮食结构只能是在要纠正体内偏酸环境的一段时间内，而不能长期为之。

另外，英国科学家有一项调查显示，人体的内脏，比如心、胃、肾等都和脸上的不同部位有着特定“联系”。爱漂亮的美眉们，赶快行动起来，把自己“吃”得更漂亮吧：

去皱纹——如果额头的皱纹增加，就说明肝脏的负担过重。所以，必须戒烟、戒酒，少吃动物脂肪，而且每天至少喝 3 升水。

淡化黑眼圈——如果眼圈发黑、眼神无光，那就是你的肾脏负担太重了。记得少吃盐、糖、咖啡，多吃小红萝卜、白萝卜，或者来点蒲公英。

润色——如果最近脸色不好，脸颊发灰，说明你的身体缺氧，肺部功能不太好。最好多去公园散步、慢跑，再补充点绿色蔬菜，增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

鼻子放松——醒来突然发现鼻子发红，那就反思一下自己是不是最近吃糖吃多了。

太多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管，所以不妨用果仁、水果和酸奶来代替巧克力当零食。但如果整个鼻子通红，那就是心脏超负荷了，应该立即放松、休息，并且戒烟，少吃含脂肪的东西。

美唇——有时候双唇会莫名地肿胀，这常常是由于胃痉挛引起的。而土豆对胃很有好处，有暖胃的效果，从而间接有利于双唇的美容。

头发，最是那一低头的温柔

亮泽的三千青丝，无疑是女人一道迷人的风景线。而且，除了美丽动人之外，头发的乌黑顺滑，也昭示着身体健康。所以，女人的美丽，绝对是从“头”开始的。

美国佛罗里达州州立大学心理学家凯利·克莱恩博士领导的研究小组，对 50 名男子进行了一项调查，将同一名女子的发型通过计算机分别处理成长、中、短三种样式，结果绝大部分男子都认为长发的女人最性感。

不少男人在感觉女人的吸引力时，经常都是从她的头发开始的。这是因为从背后看女人，头发几乎占了她整体形象的一半；从前面看女人，头发也堪称是“第二主角”。尤其是色泽、香味和动感的完美统一，成为男人无法抵御的诱惑。

出生于 19 世纪中叶、与弗洛伊德齐名的性科学领域里最著名的先驱哈夫洛克·蔼理士曾经在他的著作《性心理学》一书中指出：“头发的诱惑力极大，它与性选择的视觉、听觉、嗅觉、触觉均有关系。”很多男人都认为，长发是女人味的源泉。他们对女人歪着头抚弄头发的动作非常敏感，虽然可能很多女性都出于无心，但是大多数男人都会觉得女人的这个动作是在卖弄风情，那种无意之中散发的妩媚与性感会让男人浮想联翩。

绝大多数的男人喜欢留长发的女子，觉得那样的女子才够美丽、够温柔。徐志摩在《沙扬娜拉》中说：“最是那一低头的温柔，恰似水莲花不胜凉风的娇羞……”猜想徐志摩可能就是以一个留着瀑布般长发的女子为创作灵感的。女人飘逸的长发，似乎成了女人温柔、美丽的代名词。

在如歌的岁月里，女人更应该精心地呵护自己的长发，在长发飞舞中展示自己的美丽，彰显自信。多少生活的无奈，多少光阴的瑰丽，都会在飞舞的长发里，或淡然而逝，或翩然凝思。

清新飘逸的秀发是女人的又一张脸，从中可以反映出精致女人的种种小细节，拥有健

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



康美丽的头发是女人保持青春活力的魔杖，给人留下迷人的美丽韵味。因此，洗发护发不仅是个人清洁卫生的表现，更是现代社会的一种人际礼仪。

头发造型依然千姿百态，虽然千变万化，但你一上街就能分出哪款入时哪款落伍。流行已进入高级状态，不再是短或栗子皮色就统统时髦，而是时兴一种自然随意、轻盈灵动的感觉。

想成为 21 世纪的新新丽人，秘密就是变成轻舞飞扬的风韵女人。

那么，如何让头发变得更轻呢?

（1）可以将发梢滑剪成极细长的椭圆形截面。正常剪发发梢的截断面是圆形，为了使头发产生轻盈灵动的效果，采用滑剪的方法使截面成为极细长的椭圆形，发梢会显得又轻又软。

（2）掏空里层头发。这个手段主要是针对头发的根部、中部和里层，主要是把内层头发剪成短发根或者掏空，这样能令头部透气、轻巧、流畅，最适合头发多、厚的人，能让她们一下变得时髦而年轻。

（3）将头发处理得有的松有的紧，有的烫有的不烫。烫发使头发间有空隙，蓬松飘逸，自然会显得更轻。

（4）将生发变成熟发。我们把经过化学处理（烫染）的头发叫作熟发，没经过处理的叫生发。熟发的特点是容易造型，并且容易保持造型，当然对养护也有着较高要求。一些发质软硬适中，光泽蓬松且富有弹性的头发，本身就非常利于造型，不必特意变熟。

把生发变成熟发，可以让头发柔软、蓬松、适合造型。从造型的角度讲，鬈发比直发更富于变化，更富有女性韵味。现在的鬈发或是淡淡的浅波纹，或鬈发与弯发、直发相配合，或是不同大小、疏密、弯直的鬈发配合。所以美发师在烫发时，有的卷得松，有的卷得紧，有些地方不卷。

（5）买专业用品。到发廊收拾完的头发保留时间有限，当头发又贴在头皮上时，头发就轻不起来了。正确的做法是买一只电吹风和专业造型产品，这样每天都能尝试小小的发型变化，又能保证飘逸轻盈的风格。

头发的整洁与否直接影响着一个人的形象，因此对头发的保养和对肌肤的呵护同样重要。想想看，女人要是有一头不太健康的头发，再靓丽的肌肤和时髦的妆容也会黯然失色。正因为头发与面容一样，成为别人对女人印象的第一落眼点，所以才值得女人为这千丝万缕每天“大动干戈”。

因此，要做一个仪态万方的魅力女人，你就要先做一个清新飘逸、轻舞飞扬的韵味女人。

眼睛，构筑令男人着迷的世界

美目盼兮，一汪水月漾秋波，溶解了多少铁血男子？纵有千般如钢的意志，也在凝视这双眼睛之时，化作绕指柔。

明眸善睐、秋波盈盈的神韵，如水似梦。女人那双忽闪忽闪的眼睛，宛如青山绿水、日月星辰，使男人一不小心就掉进那“两潭春水”里。

许多女人的眼睛不一定大，但却显得很清亮和深远，能给人以神秘感与亲和力。男人非常喜欢探索这种眼睛，它对男人产生的诱惑并不亚于女人的美色。从女人的眼睛里能读出很多东西。女人可以用一个眼神拒绝男人，也可以融化男人。眼睛是心灵的窗户，内心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一点点的波动，都会毫无保留地显露在眼睛的神色中。

异性之间免不了会有碰撞出火花的时刻，心灵的感应，思想的碰撞，身体的接触……不过最有情、最动人的是眉目间微妙传递的神情。判断一个女人对男人是否有情意，也从眼神开始。

男人最怕女人“哭”时的眼睛，古往今来，有多少男人倒在了女人的泪眼下。不过，很多女人并不知道，尽管男人怕女人哭，怕被哭得心烦、怕被哭得心软，但让男人最痛心、最心碎的哭，是心爱的女人把眼泪噙在眼中，含泪地哭，无声地泣。男人知道，那是女人心中淌着有情的泪，不是撕碎了情的号啕大哭。女人扭转身去落泪的一瞬间最动人，最容易击垮天下最硬朗的男人。

女人要想征服男人，最好的办法是在自己眼里构筑令男人着迷的世界。男人被女人征服，是因为女人有一双理解男人能力的眼睛。

那么，如何才能构筑出令男人着迷的眼睛呢？

如果你已经拥有了心灵的窗口、会说话的大眼睛，你自占有了先天的妩媚。如果你恰恰不拥有那种大而有神的眼睛，也不必苦恼。虽然小眼睛的你显得单薄、缺乏表情，但却能给人以和善、温柔感。另外，只要巧妙使用眼部化妆品，便可改变印象平平的形象。

眼部化妆是利用眼影、眼线、睫毛膏的色彩，创造千变万化的造型，令整个面容熠熠生辉，光彩照人。苦恼的女士不妨试一试，给你的眼睛增添些妩媚与神采。

（1）选择与肤色接近的茶色或棕色系眼影，在眼尾的睫毛处轻轻涂抹，可使眼睛有明显增大感。但须注意，每次涂抹应沾少量眼影粉，宁可多次涂抹，也不要一次涂得太多。

（2）眼线画在睫毛根部，一定要使用比眼影深一系的眼线笔，这样才能使眼睛看起来乌黑有神。完成眼线后，用棉棒轻轻晕开，使之呈现模糊状，如此，眼部看起来便更显自然，更加迷人。

（3）在眉下部位，涂上具有透明感的亮色眼影，以增加眉毛的高度及眼睛的明亮度。

（4）下眼睑涂上冷色调的眼影，可采用刚刚用过的步骤。注意，眼影要从眼角刷向眼尾，以增大眼睛的轮廓。

（5）将上睫毛涂上睫毛膏，以增加睫毛的浓度和密度，使眼部看起来更有立体感。

（6）不要忘了涂下睫毛。因为浓黑的下睫毛可使眼睛增大，轮廓明显。

功夫不负有心人，花费了一番心思的你，一定也能拥有一双美丽、迷人的大眼睛。揽镜自照：活泼的、美丽的、快乐的、自信的、出色的，这就是你啊！

下面再向你介绍一下不同眼形的化妆方法，让你对自己的眼部化妆更有针对性。

大眼睛明亮、华丽，但给人“一本正经”的感觉。第一种化妆法：眼影用褐色或灰色，使之清秀深邃、上下眼线要整洁清秀，强调色彩要配合衣服的颜色，这样就突出了明亮、华丽的特点。第二种化妆法：眼影用褐色，界线要浅淡；眼线要细，下眼线可用黑色或带花色的眼线笔渲染。这样的化妆显得质朴诚挚。

吊眼灵敏机智、目光锐利，但显得冷淡、严厉。第一种化妆法：内眼角上的眼影要高，外眼角眼影末端要细，加暖色；上眼线末端稍微朝下，下眼睑眼角加眼影和眼线，这样就使得严厉的目光变得和蔼了。第二种化妆法：用灰色眼影使眼角细长，界线不要分明，上下外眼角加眼线，眼影由下向上挑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





深眼窝整洁舒展，年轻时像“大人相”，年老时则显得憔悴。第一种化妆法：眼影用亮色，眉骨用发红的褐色，亮色上方加少许发红的颜色（如紫色、粉红色），这样就变得丰满厚实了。第二种化妆法：凹的地方用暖色（如紫色），眼线自然，显得秀丽。

垂眼角显得天真可爱，但给人阴郁的感觉。第一种化妆法：内眼角加眼线，内眼角加褐色眼影；外眼角用褐色晕染，下眼线向外眼角挑起，这样就显得老练了。第二种化妆法：眼睑从内眼角起加眼影，在下眼睑外眼角处画出眼影和眼线，这就突出了天真。

肿眼泡看起来不美观，给人以阴郁、迟钝之感。第一种化妆法：上眼睑涂冷色显得清爽，暗灰色眼影呈带状，跟线要细，这样能给人一种冷静的印象。第二种化妆法：上下标的竖线区域涂亮色，上边靠近眼睛的地方涂黑色或暗灰色，这样显得整洁深邃。

细手，白皙纤纤需呵护

追求完美、处处讲究的女人，不但要有一张精致的面孔，更要拥有一双光滑亮泽、白嫩红润的玉手。

电影《乱世佳人》中郝思嘉一贫如洗后，用仅有的绿天鹅绒窗帘做了一身体面的衣服去见白瑞德，郝思嘉的体态和面容依旧优雅、迷人，但最后是那双粗糙、龟裂的手暴露了她窘迫的生活。古人称赞贵族女人的双手为柔荑，要知道，无论女人的面容保养得多么好，一双粗糙的手却足以泄露她的生活品位和生存状态。

青葱玉手，是女人美丽的重要组成部分，是女性美丽的标志。一双修长、细腻、红润的纤纤玉手，不仅给人以纤柔、灵巧之感，更彰显着女性的魅力。同时，手还是人的第二种语言，手形的美观，完全可以体现出一个女人的修养和品位。

日常生活中握手、拿取东西、打字、书写、用餐等都是手在起作用。当人体状态相对静止的时候，手的形态也会给他人较强的视觉感应，如果你的脸庞和手不能形成统一的感官享受，那么你作为女人的风韵就会大打折扣。手对于女人的作用，同容貌一样重要，所以，女人对手的呵护和美化不能忽略。

女人的手应该是如葱白一般水嫩纤细，修长的手形固然漂亮，但肤质柔滑、白里透红，更能引发异性的想象力。

要使双手漂亮，洗手的时候就应该采用冷热水交替使用的方法。这里说的热水应该是温水，因为过热的水会使皮肤缺水而干燥，过凉的水又不能完全洗净手上的污垢。冷热水交替，既可洗干净手，又可以收缩手部毛孔，加强手部皮肤的弹性。

人的手背上只有很少的皮脂腺，所以手背肌肤很容易变得干燥，身边常备护手霜是聪明女人的做法。每次洗手后都要涂上护手霜，及时补充水分和养分。市场上常见的高品质的护手产品，你都可以放心选择，但这并不是说你可以随意使用。如果你的手背紧绷绷地出现了小细纹，就要选择性质温和的产品，比如含有甘油、矿物油、羊毛脂等滋润成分的产品。如果你发现自己双手出现瘙痒、脱皮现象，就要选择那些含有薄荷、黄春菊等舒缓成分以及含有矿物质、甘油等滋润成分的产品。手部护理的最佳时间是在晚上，睡前涂上护手霜，然后带上一副薄薄的塑料手套，更有益于肌肤对营养成分的吸收。

受干燥气候的影响和长期操持家务，也有可能会使你的手变得粗糙、干涩。所以，要时时注意手的保养，在干活时带上胶皮手套，干完以后用保温洗手液洗手，用柔软的毛巾擦干后再在手上搽抹优质的护手霜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



厨房工作是件伤手的事，尤其是使用清洁剂或者肥皂，长此以往皮肤正常的酸碱平衡就会被破坏，凡是诸如此类的接触，都必须格外注意，在清水洗净后应立即用护手乳液搽护。

如果只是用风筒或烘干机吹干，皮肤会很容易干燥，手部极易失去水分，骨节也会有所突出，久而久之成了“凤爪”或“龙抄手”，再想补救恐怕就很费事了。

如果你感到手变粗糙了，可用半只柠檬涂抹双手，尤其是手背，其功效就像轻柔的深层磨砂，会使皮肤的角质软化，加速皮肤的新陈代谢。

如果你感到手有些干涩，就选择保湿面膜为自己的手补充营养，也可以用鸡蛋、黄瓜、奶粉、柠檬、蜂蜜、甘油搅拌后混合成敷手剂，直接涂抹手部，干后洗掉。

女性的双手，最容易泄露年龄的秘密。尤其经过了冬春两季，湿度的下降会导致双手肌肤变得粗糙甚至蜕皮、爆裂。夏天，想回复完美无瑕的纤纤玉手，你需要做的功课就来了。

下面教你手部护理五部曲：

第一部曲，深层清洁。选择含有蛋白质的磨砂膏混合手部护理乳液，按摩手背和掌部，蛋白质及磨砂粒能帮助漂白及深层清洁皮肤，去除死皮和促进细胞新陈代谢。

第二部曲，舒缓修护。用有舒缓作用的修护乳涂抹于手部，注意选择含有维生素及蛋白质的产品，它们能帮助促进细胞新陈代谢及迅速改善皮肤弹性，令皮肤回复柔软润泽。

第三部曲，手部按摩。涂搽较油性的滋润护肤膏于手背上的指节及粗糙位置，此举可软化粗糙皮肤及关节位，还能充分滋润防护。再混合护手霜及手部按摩油按摩双手。

第四部曲，深层护理。涂上手膜后，用保鲜纸、热毛巾或棉手套包裹约十分钟，有助巩固皮下组织及深层滋润肌肤。

第五部曲，完美保护。最后涂搽防皱润肤霜，加强润泽肌肤及锁紧已经吸收的养分，让双手皮肤迅速回复娇嫩柔滑。

拥有一双完美的细手，只做护理还是不够的，还要加以适时的运动和按摩，这样可以有效地改进手型及促进手部的血液循环。按摩可每天进行，效果会更明显。最好在每次按摩前，要先涂上按摩膏或是橄榄油。而手指运动方法如下：

（1）右手拇指和食指抓住左手手指两侧，依次从大拇指开始，轻轻从指根拉向指尖。可重复 2 ~ 3 次，然后交换进行。用右手的拇指肚按在左手手指的第二个关节上，画圈或是挤压按摩，每个手指各做两次，然后交换进行。

（2）用拇指在手背上的骨与骨之间移动，像是要把手掌分为四分，这个动作有助于刺激淋巴系统的活动。

（3）要使手指灵活，也可模仿弹钢琴的动作来活动双手，在你看书或是看电视的时候，都可进行此项运动。

玉足，那入手温软的金莲

足部的美实在是可爱的，对于女人来说，是一种自信，是一种完美。

曲线毕露、秀气可人的脚，也是最能令人怜爱的。女人的脚被称为“第四张脸”，透过脚的质感，你完全可以感知一个女人的年龄。

中国女性脚美的标准应当是：看起来发育良好，外形匀称无畸形，脚趾圆润无变形；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



皮肤光洁，无溃烂龟裂，摸起来光滑细腻富有弹性，无厚茧，无鸡眼；闻起来基本无异味；动起来灵动自如，步伐矫健。从足的形态来讲，美的足应是长宽比例适中，以二趾稍短或与拇趾等长为佳。

（1）足部的触觉美。

足部的触觉美是建立在视觉美的基础之上的。一双美丽的脚摸起来必须细腻光洁，富有弹性。

（2）足部的嗅觉美。

女性的双脚是那样的美丽，触感又是那样的可爱动人，但如果它发出了异味，那么这双脚的美就只能让人望之兴叹了。因此，足部的美必须以气味的清爽为保障。不求有香，但求无味，这才是足部恰到好处的美。足部只要天天洗，保持通风，就不会有异味了。

（3）足的动态美。

看过时装模特表演的人，都会对她们优雅的步态美赞叹不已。步态的美增添了女性高雅的气质。

（4）足部的装饰美。

一直以来，绚丽典雅的高跟鞋、中国色彩的绣花鞋使女人的美大放异彩。它常以经典或华丽的形式展现十足的女人味。姣好的脚形，纤细而匀称的小腿，再配上各式各样精美的女鞋，足下生风，给人一种美的感受。就中国女性而言，还是天然一双赤足最惹人怜爱。返璞归真，脱下长长短短的丝袜，光脚穿凉鞋那份别致的美，还有那种舒适、洒脱、浪漫、自然。

假如你不曾关注过自己的脚，你不仅已经被时尚抛弃，而且你会发现你已经不敢或不能去正视自己的脚——它不仅干燥、粗糙、脱皮，还经常令你感到酸痛。此刻你必须做的就是加入拯救行动，对沧桑的脚进行长期的、坚持不懈的努力，使它无限地接近美丽。具体行动如下：

将双足浸泡在加入10滴茶树油或薄荷油的热水中做10分钟足浴，能舒缓足部的胀痛，加强血液循环。另外，用玫瑰油或玫瑰花瓣进行足浴，同样具有养护和放松的作用。

足浴时，用手将每根脚趾都用力地拉一拉，在脚趾沟里多摩挲几下，用旧牙刷清洗干净指甲缝。

热水泡脚对缓解疲劳和提高睡眠质量有很好的效果。因为通过刺激末梢神经，可以降低大脑的兴奋度，使人的整个身心轻松下来，起到镇静催眠的作用。

将脚洗干净后，再将脚浸泡在刚浸到足面、40度左右的温水里几分钟，脚适应了水的温度，可以继续加热水，到可以没过踝关节处，水温保持在60度左右。脚泡在热水里，要让双脚互相搓动；水中可以放入有松弛肌肉、滋润皮肤功效的浴盐，或加入不仅可以除臭，还能解乏、消肿的香薰油。加入些苏打水，可以软化粗糙的皮肤；等脚的皮肤开始变软时，再用脚石摩擦后跟；最后用清洁刷将整个脚部的粗糙死皮全部去掉。整个浸泡时间应该不少于30分钟。

这道程序能够使脚变得舒缓、光滑，更容易吸收润肤品。

泡完脚后，用手从脚趾向脚跟方向按摩15分钟左右，或者用足部按摩器按摩，都能起到很好的保健作用。

如果你的脚很干燥，按摩前就要做一个补水足膜，把海沙和润肤霜拌匀，用来摩擦，这样能使硬皮变得细腻。之后再敷上润肤霜或橄榄油等进行按摩，足部的保养就做好了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让足部充分透气是保持干燥度的良好方法，为了抑制细菌在鞋子里的繁殖，所以，选择干净、干燥的鞋子也是足部护理的重要工具。舒适的鞋子不仅能减少脚的压力，而且能够保证脚形的美观，许多女人正是因为太过于强调鞋子漂亮的外观及增加身体的高度，而忽视了足部本身的保养需要，结果造成灰趾甲、变形脚，这是非常令人沮丧的事。

若不是工作环境的需要，你就要尽可能地赤脚穿软底布拖鞋。长期在家里或办公室内工作的人，走路较少，足部的休息及养护就容易多了。

现在流行的足浴保健是十分科学的养护方法。如果条件允许，最好每周2次，每次1小时，让足部也美美地享受一下。

养成习惯，经常做一些正确的护理和保持正确的穿鞋及走路方式，对足部的养护有积极作用。懂得爱惜自己的双足的女人，为这些事多花上一些时间是不会厌烦的。

画“眉”点睛，给你眉清目秀

眉毛就像一幅画的画框，是用来衬托眼睛的，它不仅能起到改变脸型的作用，更能通过粗细，长短、高低的调整，体现出女性的个性气质。

“睫毛是女人的武器”，其实后面还跟着一句话：“眉毛是女人的命脉”。因为不同的眉毛形状会给人传递不同的印象。平直的眉形给人干练、知性的印象；眉峰上挑的眉形给人一种女性妩媚的印象。

如果说眼睛是心灵的窗户，那么眉毛就是衬托眼睛的绿叶，眉形是否适宜，直接影响女人的容貌美。

眉毛的眉形称意、浓淡有致、粗细合理、长短适度，不光可衬托眼睛的奕奕有神，也能为整个脸庞带来神采。

理想的眉形应是眉头和眉梢处于同一条水平线上，其位置根据脸形来定；眉头在同侧鼻翼与内眼角连线的延长线上；眉峰在经过黑眼球外侧，平行于鼻梁的直线上，眉峰与眉头的高度差应视具体的脸形来定；眉梢在同侧鼻翼与外眼角连线的延长线上。

倘若眉毛生得不如意也不用太紧张，提眉、秀眉、种眉，让你有很大的修理余地。画眉，当然是最简单灵活的方式。

棕黑的发色配上肌肤的黄色构成了大多数东方人的主色调，因此咖啡色系的眉毛会使整个妆容显得更加自然、真切，因此在眉笔的选择上，棕黑色和浅咖啡色是首选。

女人在画眉之前，应根据脸部特征对眉毛进行修整。用眉钳拔去多余的散眉毛，修出理想的眉形；用眉刷轻刷双眉，使眉毛保持自然的位置；观察眉毛的长度，用专用的眉剪将过长的眉毛修剪到适当的长度；眉形修好之后，用化妆棉沾收敛性化妆水，轻拍双眉及其周围皮肤，使皮肤毛孔收缩。

画眉要遵循下面几个步骤：

（1）从眉头开始，按眉毛生长方向，由下向斜上方描画，下笔要轻。

（2）从底边斜着往上，顺着眉腰往眉峰画，在眉峰处画一个圆润的弧度。

（3）从眉峰开始往斜下方画，一直画到眉梢处逐渐减淡直至消失。

眉毛画好之后，再用眉刷将画好的眉毛，按着画的方向整齐地轻刷一遍，使眉毛整齐、圆滑、服帖、自然。

现实中的眉形并不都是理想的标准眉形，而是存在着许多的缺陷，大大影响了面部的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



美观，因此要进行修正。常见的眉形有以下几种：向心眉、离心眉、吊眉、垂眉、杂乱粗宽的眉及细而浅淡的眉等。

向心眉：两眉头之间的距离过近，间距小于一只眼的长度，有的人两条眉毛甚至连在一起成为了连心眉。修正方法：将两眉之间过近的眉毛拔掉，将眉头描画到内眼角正上方外侧一点，眉峰向外移一些，眉梢向外拉长一些。

离心眉：两眉头之间的距离过远，间距大于一只眼的长度，眉毛的位置偏向脸的外侧，眉毛与鼻根处显得过于开阔。修正方法：在眉头前用尖细的眉笔，顺眉毛的长势一根根描画，画出虚虚的眉头；眉头位置在内眼角正上方内侧一点，将两眉距离拉近；眉峰略向前移，眉梢不宜拉长。注意描画的眉头与原有眉头的衔接要自然。

吊眉：眉头低、眉梢上扬，使人显得喜气精明。但过吊的眉使人缺少柔和感，并有使脸形显长的效果。修正方法：修眉时除去眉头下面的眉毛和眉梢上面的眉毛，使眉头与眉梢接近于同一水平。描画时，侧重于眉头上面和眉梢下面的弥补，将眉头上扬、眉梢往下描画。

垂眉：又称八字眉，眉头高、眉梢低，显得亲切慈祥，但也有忧郁和愁苦的感觉，使人看起来年龄较大。修正方法：修眉时除去眉头上面的眉毛和眉梢下面的眉毛，使眉头与眉梢接近同一水平。描画时侧重于眉头下面和眉梢上面的弥补，将眉头压低，眉梢往上描画。

杂乱粗宽的眉：眉毛较密，颜色黑而深，成片生长没有规律，使人显得不够干净整齐，过于随便。修正方法：根据脸形和眉与眼睛的间距，描画出基本眉形，将多余的眉毛拔除，保留自然的眉体。用眉刷蘸少量化妆胶水，涂于杂乱的眉毛上，稍干后用眉梳顺着眉毛的生长方向理顺，使眉毛自然服帖。

细而浅淡的眉：细浅的眉使人显得清秀，但过细则使人显得小气，过浅则缺少生气，对大脸盘的人而言尤其显得不协调。修正方法：根据脸形调整眉毛弧度，强调眉峰，按眉毛自然生长方向一根根描画，将眉形加宽，眉峰颜色加浓，眉梢略微浅淡。

女人美不美“鼻子”说了算

鼻子位于面部的中央，统领着五官，是人们眼光注意的焦点，对面部的美感起着至关重要的作用。

法国哲学家巴斯卡鲁有一句名言：“如果埃及女王的鼻子不高，世界历史也许会重写。”鼻子位于面部的中央，是面部最突出的五官之一，其形态、高度决定着整个面部的均衡，是人们眼光注意的焦点。很多女性希望自己有一个翘翘的鼻尖，挺拔的鼻梁，尽显俏皮、玲珑、大气之美。但鼻子居于面部的正当中，由于它突出、醒目，可使人显得很漂亮，也可以显得很丑。所以，鼻子的化妆相当重要和困难。单独的鼻子化妆是不存在的。鼻子和脸上其他所有的部位都相与为邻，能称得上鼻子化妆的，只有一种——鼻侧影。但是，鼻侧影是相当难做出效果的，要做到不论从正面、还是侧面都看不出破绽，更是难上加难。所以，如果要为鼻子化好淡妆，就要在鼻子周围下工夫。

理想的鼻型鼻梁挺拔，宽窄适中，鼻尖圆润，鼻孔微露，鼻翼宽于内眼角，窄于嘴角，鼻长为面部的1/3。

鼻的修饰方法主要是涂鼻侧影和在鼻梁上提亮。鼻侧影面积的大小，位置的高低都会使鼻型、脸形发生相应的变化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



鼻跟，也就是架眼镜的地方，和内眼角处，是凹下去的，正面和侧面都是不见光，面积也不大，可以充分加以利用。这儿要加影色，让它看上去显得深一些，而且要与眼影融为一体。

点上深褐色的影色，用指尖向眉尖、上眼睑、鼻尖晕染；鼻子过短则向鼻尖纵长晕染。鼻梁不正的右上部影色稍重；加强斜向一边的鼻翼上的影色。

不要界线分明，不能有画成一条线的感觉。鼻子长的人鼻侧影加在从内眼角至上眼睑的部位上，不向眉尖延伸。鼻翼宽者勿使鼻梁过细，鼻翼也要晕染。

一般情况下，鼻子没有太大缺点的人，在化妆涂抹粉底的时候，选用稍浅于脸颊的粉底敷施鼻梁部位，用稍暗的粉底涂于鼻子两侧，或在涂抹眼影色时稍带向鼻侧部分过渡就可以了。鼻的化妆不用特别强调。但为了调整不够理想的鼻形，或是为了突出某些特别印象而要强调鼻的轮廓，就必须对鼻部进行专门的化妆。

下面介绍一下不同鼻形的化妆方法。

鹰钩鼻：鼻根高、鼻梁上端窄而突起、鼻尖呈钩状向前探，鼻中隔后隐、使人显得冷酷。修饰方法：鼻根部涂阴影色使其收敛，鼻梁上端过窄的部位涂亮色使其显宽，鼻尖用深色粉底，鼻中隔用亮色，使其向外延展。

翘鼻：鼻根低，鼻梁线条流畅但短，鼻尖向上翘，鼻孔可见度大，鼻中隔明显，使人显得活泼可爱，但过于上翘则有滑稽的感觉。修饰方法：鼻根部用亮色晕染，鼻根两侧用阴影色，鼻中隔用阴影色收敛。

尖形鼻：鼻梁窄，鼻翼紧贴于鼻尖，鼻尖瘦小而单薄，鼻型显得瘦长，使人显得小气并缺少圆润感。修饰方法：鼻梁上的亮色涂宽一些，向两侧晕染，鼻尖旁边涂亮色，鼻翼涂亮色，使其显得丰满、圆润，尖形鼻尽量不要用阴影色晕染。

蒜形鼻：鼻根低，鼻梁窄，鼻尖平，鼻翼肥大，鼻型有头重脚轻的感觉，使人显得不秀美。修饰方法：鼻根、鼻梁用亮色晕染，使其显高显宽，鼻尖用亮色，鼻翼用阴影色，突出鼻尖，缩小鼻翼与鼻梁之间不协调的差距。

塌鼻：梁鼻根低，鼻梁与眼睛平，甚至低于眼睛平面，使面部中央凹陷，凹凸层次严重失调。修饰方法：将较深的阴影色涂于内眼角眼窝部位，将阴影色上下晕染，鼻梁上涂亮色，利用阴影色与亮色的相互衬托，使鼻梁显高。要掌握好色调的明暗过渡，亮色、影色衔接要自然。

鼻子过短：鼻子长度短于面部的 1/3，使五官显得集中，同时鼻子显得宽。修饰方法：着重改变鼻根位置较低的印象。将阴影色从眉间的鼻根处向下晕染，影色的面积略宽一些，向鼻梁上晕染，使鼻梁两侧加宽，鼻梁上的亮色晕染，要从眉间的鼻根处到鼻尖，细而长的晕染，使鼻型拉长。

鼻子过长：鼻子长度长于面部的 1/3，使鼻子显细，脸形显长。修饰方法：阴影色从内眼角旁的鼻梁两侧向下晕染，由鼻根向下的 2/3 部位，鼻梁上的亮色晕染得宽一些，但上下要短一些，这样能使鼻子显短。

曲线要靠女人自己创造

女人最能打动人心的是身体的形态，是体形的美感。而只要你用心，享有好身材、拥有完美的曲线并不是件困难的事情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当人们对女人匆匆一瞥时，瞬间最打动人的是什么？

不是皮肤是否洁白细腻，不是头发是否乌黑富有光泽，也不是眼睛是否大，鼻梁足否高，而是身体的形态，是胖是瘦，是否有美感。

大多数女人都曾经拥有过美丽动人的身材，你也如此——在充满青春活力的少女时代。当青春之神款款降临到你的身上时，你的身体就发生了奇妙而令人欣喜的变化。当你渐渐地拥有了优美的曲线，并且身体的每一个部位都能吸引周围热切的目光时，你也许会在下意识里觉得自己就是维纳斯。

但美妙的身材并不是可以持久地让你轻易拥有的。在你没有好好珍惜的时候，它就会悄悄地变化，变得走样，生活中的很多人都有着这种无法言表的惋惜和遗憾。

爱美之心人皆有之，如何塑造自身的美好形象，已成为广大女性共同关注的问题。高耸的胸、纤细的腰与修长的腿，都是我们共同追求的目标。不用急，只要你做好日常塑身功课，日积月累，好身材自然随心而来。

第一，胸——做女人“挺”好。

做女人还是挺好，柔和而丰满的线条、结实挺秀而有弹性的胸部轮廓，能给人无限的视觉美。决定乳房的形态美，主要有形体、大小、位置等要素。女人的乳房，形态大约有三种，即圆锥形、圆盘形与半球形。半球形乳房是指乳房基底圆的半径与其高大致相等。乳房若过于下垂或位于外侧就不算美，如果半球形乳房下部曲线弧度稍大、圆显得更为丰满、乳头在第四肋骨处，则被视为最标准的乳房。就东方美女的体形而言，女性的胸围 = 身高 ×0.515 为最妙。

要想收获自信的“挺胸”，你需要注重这些细节：

（1）胸围保养。一定要戴有较强承托力的胸罩，不能贪凉快而不戴胸罩，而且要常作胸部运动，让乳房保持长时间的结实和弹性。

（2）按摩。经常按摩乳房可使其丰满挺耸，可收到令人满意的效果。常用的方法有三种：按压大椎穴、旋转按摩法和轻压法。下面介绍轻压法的具体步骤：先用右手托住右乳房，再将左手轻放在右乳房上侧，右手沿着乳房用掌心向上托，左手顺着乳房向下轻压，20 次以后，再按摩左乳房。此法可增加乳房弹性，有益于乳房发育。上述方法如在洗浴时进行，效果更好，如坚持 3 个月，一般可使乳房隆起 1 ～ 2 厘米。

第二，腰——做个迷人“腰”精。

腰是人体运动的中心，腰部的动作极富优雅感与韵律，因为它承上启下，有蜿蜒施展之妙，予人以无限的遐思。因此，细腰成为美人的一大要件，古人以“小腰”、“纤腰”、“楚腰”等词来形容美女腰的柔软、纤弱。柳腰迷人，在于腰细能更好地衬托出高耸的胸和丰满的臀，让上高下圆的双曲线更诱人。故有“腰肢风外柳”、“纤腰婉若步生莲”之叹。一般说来，女人的腰围 = 身高 ×0.37 最为合适。

拥有纤腰是每个女人的梦想，许多健身专家都有这样的结论：相对腿部而言，腰腹部是最容易瘦下去的。纤腰最实际的做法就是做运动，只要动作到位，并结合饮食控制，一个月就能有明显效果。下面介绍几种纤腰运动，望大家好好练哦！

（1）简单收腹运动。这个运动虽然简单，但非常有效，躺在地上伸直双腿，然后提升，再放回，不要接触地面，重复做 15 次。运动密度：每日 3 ～ 4 次，每次 15 下。

（2）仰卧起坐——练正腹肌。要诀：膝盖弯成 60 度，用枕头垫脚；右手搭左膝，同时抬身使肩膀离地，做 10 次，然后换手再做 10 次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（3）呼吸——练侧腹肌。要诀：放松全身，用鼻吸进大量空气，再用嘴慢慢吐气，吐出约7成后，屏住呼吸；缩起小腹，气上升到胸口上方，再将气降到腹部再慢慢用嘴吐气，重复做5次，共做两组。

（4）转身——练内外斜肌。要诀：左脚站立，提起右脚，双手握着用力扭转身体，左手肘碰右膝。左右交替进行20次。

第三，腿——美腿自然成。

生活在浮躁都市里的白领丽人，那些除了中午用餐和上洗手间外必须全天坐在写字间的美眉，办公桌上脸庞秀美依旧，办公桌下的肢体却臃肿不堪，于是乎，信心与美丽渐行渐远。

（1）跳操——没时间，节食——没毅力，辞职——没勇气。可怜有些女人，为了守住一份高薪舒适的工作，放弃了美丽，透支了健康，甚至失去了与爱人的亲密。

其实，要想让下半身同上半身完美结合，真的是很简单，只要你坚持按下列步骤去做，相信你不久就会自信如初！

（2）上楼梯：尽量不坐电梯，多为美腿制造机会。上楼时两个台阶一起迈，尽量抬起脚跟走，将重量移向前腿，这样可以消除大腿内侧赘肉。为了维护淑女形象，走楼梯前左右瞧瞧，确定没人看见你的粗犷动作。

（3）坐椅子：将两条小腿用力盖在一起，从一数到八后再交换两腿。重复该动作N遍，呼吸不要停止，这样可以锻炼小腿线条。数数时心中默念就行了，切忌不要数出声来贻笑方。

（4）走路：即使是去五米开外的厕所，也不要像逛街似的慢慢溜达，应尽量将步子迈得大些，更大些，让腿上全体肌肉都得到锻炼。

（5）除了上面几种方法之外，你还可以参加一些时间长、强度低的有氧运动来减肥，如游泳、慢跑、单车、步行等。以有氧运动减肥，不需要太注重提升心率，反而要注意在运动中消耗多少能量。此外，你也可以舒舒服服地享受香熏，香熏功效神奇，具有减肥功效。同时适当增加对身体的投资，如各种身体保养、水疗等。

总之，只要女人用心，享有好身材并不是件困难的事情。要相信自己，相信自己一定会拥有完美而健康的身材，坚持就是胜利，只要持之以恒，其实，美丽身材离你并不遥远！

你是令男人着迷的美丽“笨”女人吗

爱情里面的每个女生，不管平时多么的精明能干，都会变成可爱的傻傻小女人。但是有些傻得可爱，有些就傻得可笑了。快来测试一下，看看你是哪种傻女人吧。

1. 经常会想不起来自己接下来要说什么话

   会，经常——2

   不会——3

2. 自己身边的男生朋友都会把你当成

   哥儿们——3

   姐姐或妹妹——4

3. 经常被别人抱怨讲话声音大

   是啊，我讲话声音超大的——4

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不会，我讲话声音不大——5

4. 别人看到你的包包，会说
怎么这么多东西啊——5
好整齐啊——6

5. 觉得自己对于数字的感觉是
对数字完全没办法，天生就是数字白痴——6
对数字很敏感，搞不好将来是个理财高手——7

6. 愚人节里有人给你发了搞怪短信，你会
毫不犹豫地就相信了，所以你是那一天被骗最多的人——7
不会相信，反而会去捉弄一下别人——8

7. 如果有人夸你聪明，你会觉得
很开心，有人夸我了——8
那个人是脑子有问题吧——9

8. 如果今天想绑一个马尾，你会选择
歪歪的俏丽型马尾——9
一般的马尾，干净清爽就好——10

9. 如果你和你男朋友同时升职加薪，你会
先去好好犒赏一下他，过几天再告诉他你也升职了——10
迫不及待地想要让他知道你也很强——11

10. 今天男朋友看起来怪怪的，你会
撒娇讨好讨好他——11
问他怎么回事——12

11. 你觉得女人聪明是
自己知道就好——12
应该表现出来——13

12. 你会一语道破男朋友心里面的想法吗
不会——13
会——14

13. 如果别人老是叫你傻妞，你会
欣然接受——14
无法接受——15

14. 如果对于男朋友讲的话题你一无所知，你会
我吃我的，让他讲去吧——15
回家立马恶补一下——16

15. 对于别人介绍给你的好看的书，你会
自己觉得感兴趣的才看——D
不管是什么先看一下再说——A

16. 一个女生每天都穿连身洋装，你会觉得
她肯定是因为连身的穿起来方便才天天穿——B
她是装模作样的人——C

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





结论：

A. 你是傻大姐，大大咧咧是你的性格代名词。

虽然不能说你是笨的，因为有些时候你也很精明，但是在小事情上面你都显得糊里糊涂。乐观爽朗是你最大的优点，所以每次见到你都会很开心，包括你的男朋友也一样。

不过在爱情里面，只是大大咧咧可不够哦，还是需要有细腻的心思去发现一些小细节的。

B. 你是那种傻头傻脑、笨笨的女生。

可以说傻到有点可笑的就是你了，几乎就像不是这个世界上的人一样，对很多事情都持无所知的状态。自以为无知者无罪，但是有些时候却显得有点愚蠢了，特别是在谈恋爱的时候，笨到被他骗还要帮他说好话。偶尔多看看书、报纸什么的，或许会很有帮助。

C. 你是一个聪明的女生，不过用大智若愚来形容你再贴切不过。

你不光是聪明，而且还善于运用自己的聪明。你并不会在男朋友面前表现得很强势，但是却会在适当的时候给他一些有用的建议。男朋友会觉得你很有头脑，但是却不咄咄逼人，是个善解人意的好女孩子哦。

D. 你的标签是傻人有傻福。

虽然恋爱的时候都是一脸痴呆状，但是却都会遇到喜欢你这种性格的男生。而且你也对自己的傻有独到的见解，别人怎么看不管。要坚持自己的傻，傻得可爱就是你了，所以有福的你就陶醉在爱情里面吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第三章 衣装最能体现一个女人的审美品位

风格让你穿出美丽

现代社会的丰富多彩使人们越来越注重自己的穿衣品位，尤其是女性。事实上也是如此，一身大方得体的着装打扮，会在很大程度上提升你的整体魅力形象，给人留下很好的印象。那么，怎样才能通过穿着打扮使你显得更美丽呢？很多人认为主要在于服装的面料款式和品质，而很少人会将自身的风格和特点与自己的穿衣打扮挂钩。其实不然，外在的东西虽然重要，但是内在的东西却是起决定作用的。人的体貌特征是集人的灵肉于一体的外在表现形式，人的个性风格必然要通过人的表情、行为、动作反映出来，这也包括一个人穿着打扮的风格。俄罗斯大文豪果戈理说：“魅力等于内在气质和外在美的总和。”这就是说女性的魅力更蕴涵在其个性和风格中。所以，我们应该按照自己的个性风格来穿衣服，以使自己更加靓丽。

风格，或许你在怀疑自己是否有风格。其实风格是人人都有的，绝不是只有漂亮的人有钱的人才能谈风格。所谓风格就是指每个人自身散发出来的一种与生俱来的内在气质和因此给人的感觉，是你的特点，是你与众不同的个性标志。无论你是怎样的外表和身材，地位如何，你都会有你确定性的风格和气质。风格不是“你想怎样”、“你要怎样”，而是“你是怎样的”、“你就是这个样的”。所以，你不要因为别人的身高和美腿而使自己黯然神伤，也不要刻意地去模仿谁，更不要盲目地跟随流行。你就是你，独一无二的你，你有属于自己的美，有自己的个性魅力，穿在别人身上显得很美很得体的服饰你穿上就不一定很好看。这就是说，如果没搞清楚自己是谁就随便穿衣服，结果有可能只是东施效颦而已，又怎能称得上是美丽。

穿着打扮的自我风格是一个人内在素质和修养的表现，这比时髦的外表包装更加有分量，甚至比漂亮的容颜更加具有魅力和内涵，是一种最本质的美丽。同时，风格也是一种最具说服力的自我表现方法。风格的形成越早越好，因为有了穿着打扮的自我风格，你的体貌个性特征才能与服饰更有规律性的结合，使你的形象给人一种无与伦比的贴切感，这就是你最美丽的表现。

服饰的美与不美，关键在于和谐，最主要的就是表现在与人个性气质的有机结合上。服饰本身的美是相对的，不同时期、不同环境、不同气质的人穿相同的服饰所表现出来的美并不一样。只要不破坏人与服饰的和谐美，朴素淡雅是美，雍容华贵是美，特立独行也是美。晚礼服的端庄典雅、婚礼服的高雅华贵、休闲服的清新舒适、职业装的和谐简洁等，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



都是在与人的结合中显现出来的。一个注意自己着装风格的人能不断赋予服装色彩、线条、款式、配饰以内在生命，使服装更具生命活力。

其实，穿出自己的个性风格也不是什么很难的事，只要你平时多注意留心，都能掌握最基本的要领。首先你要懂得用能表现自己个性气质的服饰来打扮自己，使着装风格与自己的内在气质相符，做到表里如一。例如，你若性格文静就应该着装简洁；若是活泼外向着装就应该鲜明一点。在实际生活中，你一定也有过这样类似的经历，某一天你要是感觉自己的穿着得体大方，你的心情就会立刻变得舒畅，人也特别自信，走在大街上，或到商场里，抑或是在办公室里，你都会觉得你是别人的焦点，说话也有底气，好像这世上没有什么办不成的事。在这种情况下你在别人眼里也是非常有魅力的。为了做到这一点，你就要善于分析服装的款式、面料、颜色、图案、配饰、鞋包等等是否吻合你的个性风格。

选对衣服穿出个性品位

选衣服绝对是一门学问。虽然我们没有服装造型师那么的专业，但是用心琢磨这门学问还真可以让你受益匪浅呢。

1. 自己喜欢的，并不是最好的

作为平常人来说，大多没有经受过专业的有关时尚方面的训练，所以大多数自己喜欢的穿着方式。从时装的角度来看，往往并不是入流的，有些甚至可能是恶俗和低劣的，回想一下大街上的某些镜头，真的是这样。所以，不要认为自己的就是最好的，就是必须坚持的。能领导潮流的人毕竟只是少数，而且必须是有时尚功底的才又可能完全做到。

2. 时尚品位需要不断的“学习”

每个人喜欢和偏爱的东西，比如花布裙、蕾丝、蝴蝶结等等，它们本身并没有错，关键还是看组合的方式，就是如何用时尚的而且是适合自己的方式表达出来。了解时尚讯息是最最关键的一步，也绝对是最快捷的一种方法。找一本适合自己风格和穿着的服饰书固定下来，每个月买一本就可以了。

3. 固定服装品牌

商场的衣服琳琅满目，但是我们必须要记住的是：并不是所有的衣服都是适合你的。适合一般主要表现在价位和风格上。要尝试着尽快确定价位和风格都合适的 3 ~ 4 个品牌，并尽量尝试着固定下来。固定的意思并不是说每一件衣服都挑选这些品牌之内的，但是外衣（就是外套、大衣、西装等）必须尽量选择这些品牌。因为外衣往往是个人服饰风格最关键的部分，也是最能体现个人品位的。

4. 固定着装风格

对于 25 岁以上的普通人来说，一般应该开始着手尝试并选择固定的服装品牌。选择期可以有 2 ~ 3 年。2 ~ 3 年后，也就是快 30 岁的时候，应该已经确定了服装品牌。下一步工作就是确定固定的个人着装风格。

风格，这对一个人或一件衣服来说，几乎是最重要的了。看一件衣服的时候，先不要单纯考虑颜色或者款式，应该做的是大致揣摩这件衣服的整体体现出来的风格，这种风格与自己的是否吻合。如果风格不是自己的，那就坚决放弃。如果风格吻合了，再考虑颜色和款式等方面的细节。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



另外，在固定个人风格的时候要注意多样化，就是最少确定上班风格、休闲风格和晚会风格这三种风格，那样的话才不会太单调。

5. 确定自己的主打色系和辅助色系

根据自己的肤色、喜好等确定个人衣橱的主打色系，并尽量保持衣橱中 60% 衣服的颜色在主打色系之中。同时根据当季流行的色彩确定衣橱的辅助色系，并保持 40% 衣服的颜色在辅助色系中。

6. 确定基础款和流行款的比例

把个人衣橱中基础款式和流行款式的比例尽量保持在 3 ∶ 2 之间。这点其实很难做到，一般来说，每个人购物的时候，总想买那些款式最流行、颜色最耀眼的衣服，但如果每次购物的时候总是买这些的话，那么可以想象你的衣橱一定很糟糕。黑色长裤、米色风衣、白衬衫、圆领黑 T 恤之类的基础款衣服，它们在你衣橱中的比例一定要占 60% 以上，否则你的品味就可能有问题了。

7. 摈弃模式化

在前面 6 点全部做到之后，可以相信你的衣橱、着装已经做到了基本不大容易挑出明显的毛病了。当然，这 6 点只是提高品味的捷径，但要有最佳的品位，单纯靠这 6 点是绝对不行了。答案很明显，那就是太模式化了。模式化本质上是与瞬息万变的时尚潮流完全不合拍的。所以，在模式化的基础上，适当加一些小小的灵感的大胆点缀，将让你的品味大大提升。小小的配饰等一些属于个人的东西，都可以尽情尝试。

提高自己的衣饰修养

服饰巧妙的搭配是女性流动的风景线。春天它把女人变成欢乐明亮的女神；夏天让女人成为热情奔放的情人；秋天它使女人成为风韵犹存的妇人；冬天则令女人成为冷艳绝色的美人……

但是在现实生活中，每个女人都会迷失、彷徨，“永远都缺一件衣服”更成了女人在出门前常常拿来自嘲的一句话。不过不要紧，只要你够勤奋，真正地认识自己，并读懂服饰语言，每个女人都会变得分外美丽。

1. 建立自己的穿衣风格

我们不能妄谈拥有自己的一套美学，但应该有自己的审美倾向。而要做到这一点，就不能被千变万化的潮流所左右。我们应该在自己所欣赏的审美基调中，加入时尚的元素，融合成个人品位。比如，如果你只喜欢穿裙子的淑女感，也不必排斥宽腿长裤、九分裤等同样能传递出优雅感觉的裤装。融合了个人的气质、涵养、风格的穿着会体现出个性，而个性是最高境界的穿衣之道。

2. 衣服要与你的年龄、身份、地位一起成长

西方学者雅波特教授认为，在人与人的互动行为中，别人对你的观感只有 7% 是注意你的谈话内容，有 38% 是观察你的表达方式和沟通技巧（如态度、语气、形体语言等），但却有 53% 是判断你的外表是否和你的表现相称，也就是你看起来像不像你所表现的那个样子。因此，踏入职场之后，那些慵懒随意的学生形象，或者娇娇女般的梦幻风格都要主动回避。随着年龄的增长、职位的改变，你的穿着打扮也应该随之改变，记住，衣着是你的第一张名片。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





3. 基本服饰是你的镇山之宝

虽然服饰的流行没有尽头，但一些基本的服饰是没有流行不流行之说的，比如及膝裙、粗花呢宽腿长裤、白衬衫……这些都是“衣坛常青树”，历久弥新，哪怕10年也不会过时。这些衣物是你衣橱的“镇山之宝”、必备之品，所以选购时要注意材质上乘、剪裁得体的衣物。多花点儿钱买件优质品，不仅穿起来好看，而且穿着时间长，绝对值得。

4. 资金受到限制时务必求精

把眼光放得高些，学会挑剔，从款式、材质、颜色到剪裁、工艺……道道门槛都要过，不要因为偏爱某一个元素而忽视其他方面。如果你在买的时候就是犹豫不决的，那么几乎可以肯定，买回来后的这件衣服你肯定也很少光顾它。所以，哪怕只拥有几件出色的衣服也比有一柜子穿不出去的衣服强。

5. 买和自己身材、肤色、气质能够“速配”的衣服

专卖店精美的橱窗和优雅的店堂都是经过专业人士精心设计的，其目的就是营造出一种特别的气氛，突出服装的动人之处。但是，那些穿在模特身上或者陈列在货架上的漂亮衣服不一定适合你，不要在精致的灯光和导购小姐的游说造成的假象中迷失了自己。为了避免被一时的购物气氛迷惑，彻底了解自己是非常重要的基础课程，读懂自己的身材、气质、肤色，才不会买回错误的衣服。

整理一下你的衣橱

作为一个女人，可以没有电脑，没有跑车，没有花园洋房，但绝不可能没有一个属于自己的衣橱。而且，不论这衣橱是原木的还是塑料的，它里面的内容都一样地多姿多彩，气象万千。但是懂得修饰自己的女人往往不一定能打理好自己的衣橱，许多女人的衣橱打开后，都有相同的“症状”：塞得满满的，太多不合穿却舍不得丢掉的服装，而当有些场合需要自己展示魅力时，却一件得体的也找不到。你是否也有这种毛病？如果有，该是你整理衣橱的时候了。

首先一定要清楚自己的“基本服饰骨架”，它是一个人衣橱的“基础”，有了“基础”，再添加其他的物品，就会变得很好搭配。但大多数人并不知道“基本服饰骨架”的重要，因此衣服裤子不要只照着一时的感觉去买，虽然每一件看起来都还可以，但相互搭配起来不合适，造成尽管衣橱衣满为患，实际能派上用场的衣服却不多的现象。

衣橱保持八分满是保护衣服的大原则。一个拥挤的衣橱，空气无法流通，纤维不能呼吸，会对服饰造成意想不到的伤害；尤有甚者，你可能会发现，明明送洗、整理好放进去的衣服，拿出来穿时又皱了。

其实，只要想想：如果让不常穿、不能穿的衣服去破坏掉常常穿的、心爱的衣服，不是很得不偿失吗？因此你就要作出决定：什么是要的、什么是不要的。以下就是整理衣橱的几个步骤。

步骤1：先将太大、太小，不合尺寸的衣服都拿掉

若真舍不得，或真的有减肥或增肥的计划，可以先将这些不合尺寸的衣服分类装箱，等达到目标后再拿出来穿也不迟。

接下来，你可以将不符合现在工作、身份、地位、年龄的衣服一并清出来，若某件衣服有特别的纪念价值，或者让你每次看到它或穿起它就感到温暖快乐，可以用其他更有创

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



意的方式收藏起来，而不是全吊在衣橱里，和其他衣服相互挤压。

超过一年没穿的服饰，你也要重新审视，最好也扔掉。对于那些不适合你身材的衣服，就更加不要考虑立马扔掉。经过这种大清除后，你的衣橱会多出很多空间，你就可以自由安排了。在任何时候，若衣橱又太满，说明又有些衣服你要扔掉了，这时只要稍作清理即可，不会再占用你太多的时间。

步骤 2：检查留下来的衣服

在清理衣橱的同时，你更应该让决定留下来的每件服饰都派上用场，当下拿出立即可穿，而不是事后还需要烫、需要缝补，甚至是需要修改。想想也是如此，千挑万选留下来的衣服，当你决定今天要穿时，却发现它竟然有一块很明显的污渍，或者拉链坏了，岂不是完全白费心机，徒增烦恼。因此现在就赶快将所有留下来的服饰仔细检查一遍，将该缝的、该补的、该改的、该洗的、该烫的，都做“修复计划”，如果当下有时间处理，就赶快把所有需要修复的服饰都拿出来一次搞定；如果当下实在没空，建议你记在笔记本里头，安排时间进行衣物的修复工程。虽然费一番工夫，却为往后的生活带来无穷方便，绝对值得。

除了衣物之外，配饰也要记得整理。帽子、皮包、腰带、手套、袜子、鞋子、丝巾、首饰，也以同样的过程加以过滤。所不同的是，配饰难以修复如新，对于常需要佩戴、却已显岁月痕迹的，请马上写在购物卡上，添购补替。

步骤 3：有系统地吊挂、摆放

如此这般整理后，现在的服饰都已经是适合你的，并且随时可穿可用的衣物了。你要更进一步有系统地吊挂摆放服饰，才能在打开衣橱后一目了然，易取易配。

先依款式分类：你可以将“春夏”与“秋冬”的服饰分开吊挂。要是在炎热的夏日里，夏装混着厚厚的冬衣，你岂不是又要皱眉头了。不管是“春夏”或“秋冬”的衣橱，都先以款式做分类，例如衬衫类、外套类、夹克类、洋装类、长裙类、短裙类、长裤类等等，将同一类的衣服吊挂在一起。此外，吊挂的次序也是非常重要的，逻辑的次序可以方便你的取物和搭配，譬如长裤、长裙、短裙，接着是衬衫、外套、夹克，再下来则是洋装。

你最好是将套装的外套和裙子也分开吊挂，因为如果套装的外套、裙子挂在一起，你会发现一辈子可能就只有一种穿法。现在，你已经将外套、裙子分开吊挂了，当你决定穿某件外套后，可以到下身区去检视所有的选择，你会忽然发现：原来这件外套还可以搭配另一条长裙、格子及膝裙、某件长裤等第。一件外套忽然增加了好几种穿法，它的“身价”也立即水涨船高了。

再依颜色、材质或性质区分：款式分好后，再依照颜色、图案、正式或休闲的性质作出区分，如此会让衣橱更有条理。例如衬衫群里，所有白衬衫挂在一起、淡颜色的在一起、鲜艳的在一起、印花的在一起、正式豪华的在一起；长裙区里，黑色的在一起、有图案的在一起、休闲的在一起等等。

在整理衣橱时应注意以下几点。

（1）每一件吊挂的衣物，都要保持适当距离，不要挤在一起。

（2）衣架的选择不可不慎，尤其是较重的外套，要用宽厚坚固的衣架，肩膀处才不会变形；而细致的丝质衣物，则可用有海绵衬的衣架。

（3）纯丝、真假皮质等料子的长裤、裙子，在用衣夹吊挂时，夹子与衣物间要垫一层纸，以免产生难以磨灭的夹痕。有些衣物不适合吊挂，如很重的缀珠服饰，针织毛衣等等，最好能以折叠方式收藏，并且折痕要越少越好，就在身体处由腰部往上对折一次，再将两

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



个袖子折进来平放即可。

（4）重量较重的长洋装，可以自己在衣服内的左右腰际处各缝上一条细带子，长度是拉直时比上衣稍微短些，以这两条带子辅助吊挂，可以帮忙支撑重量、防止变形。

（5）折叠的衣物若怕产生皱纹，可以在折叠时放进薄薄一层棉纸，或将卷筒放在中央折处，将有助于减少皱褶。

步骤 4：为你的服饰做搭配

现在，你的衣橱已经是整齐而系统化了，你可以开始为所有的服饰做一下搭配。

例如一件西装外套，你好好看一下自己的衣橱，把你认为适合它的上身，无论衬衫、毛衣、针织衫皆可，下身（裤子或裙子）、鞋子、首饰，全都摊到床上看所有的选择；或者作橱窗设计般地摆出整体搭配，如果看起来的效果不错，接下来你就可以试穿一下，依照刚才的搭配实际穿上，看看效果如何。

步骤 5：列出衣柜新成员的采购清单

在你的衣橱里，可能会有某些单品，找不到它理想的伴侣，你需要添一些新衣服。例如有一条裙子，始终找不到合适的上衣；或者一件心爱的洋装，永远都缺少一双可搭配的鞋子。对于这些服饰，你就要认真做一张购物提醒卡片，上面记录着：某某裙子，缺衬衫一件，或者某某长裤，缺外套一件。

另外，逛街时别忘了把这张购物卡片随身携带，如此就会清楚地知道自己实际上到底需要或想要些什么，而不再是漫无目的地乱逛，买回你已经有的或其他怎么配也配不起来的东西。

总之，衣橱应该像活水一样，新鲜的水不断流进来，旧的水不断排出去。你可以每次淘汰 1/3 或 1/4 的量，重点是每隔一段时间要检视衣橱一次，不让不合时宜的“过期”衣服阻碍你的美丽。等到衣橱里全换成目前最需要而且是最“新鲜”的服饰时，你的穿着和心情也就会非常非常愉悦。

身材肥胖的人怎样选择服装

胖确实让人苦恼，尤其在穿衣方面。那么，胖人怎样可以使自己获得令人满意的形象效果呢？以下就告诉你几个技巧。

（1）面料。切忌太厚或太薄，以中等薄厚的、质地光滑的织物为宜，柔软挺括的华达呢、毛涤纶、棉涤纶就比较好。

（2）颜色。切忌暗淡无光的颜色，以深色为佳，藏青、蓝灰、绿灰、咖啡色都比较好，避免冷色系的服装，尤其是白色不要轻易穿。并且，上衣和下身的穿着色差不宜太大，否则容易使人把注意力转移到你的体型上。在花样的选择上也要注意，切忌花纹、横条纹、大方格图案，应选用小花纹和直线条的花样。

（3）款式。切忌花式繁多、多纹重叠。忌穿关门领或窄小的领口和领型的衣服，最好穿宽而敞的开门领型的衣服。外衣切忌双排纽扣，而单襟或单行纽扣就较合适，并且纽扣间隔和纽扣都要避免太大。穿西服时，宜选长领带，避免蝴蝶结。用有腰身的短外套搭配黑色大圆裙，高腰的吊带裙，黑色的窄裙，没领外套，下摆略宽的裙子等等对胖人而言都是非常好的款式。

（4）佩饰。发型和佩饰都应简洁干净，做工精湛，以分散别人对你身材的注意力。最

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好选用与服装同色系的饰物。

身材瘦小的人怎样选择服装

身材瘦小也不是很好搭配衣服，为此，你就要学习一些搭配技巧，你可以从以下几个方面入手。

（1）瘦人切忌穿得太紧或太露，当然也不要选用太宽松的衣服，面料以具有塑身感和挺括稍为硬朗的为佳，而避免那些无款无形的材质，比如说丝绸。

（2）瘦人不适合选择冷色系的着装，以暖色系为宜。花样不要太繁，应避免直条和垂直的样式，大花型和宽格条的服装只会让你显得拥挤杂乱，因此应选择花型简洁雅致的服装，重点须放在加强横和宽的感觉上面。

（3）为了掩饰你瘦削的身材，在款式选择上尤其要注意。领型开口很大的服装、衣袖多褶的服装、有很多褶的裙子、长至小腿的长裙等等都不适宜瘦小的你，蝴蝶结、荷叶边等装饰也不适合你。

（4）瘦小的你佩饰的选择也不能马虎。花式繁杂的围巾、粗重的鞋子，都不适合你。一条简洁的牛仔裤，配上稍微有点宽的腰带，就会让你的腰围显得非常有魅力。在首饰的选择上，你应选用钻石及银饰，因为黄金和珠宝等饰物的有色成分和你身形的纤细有些不配，会加强你的负重感。

苹果形身材怎样选择服装

这种体型有点偏胖，但是体型下端隐藏着一个矩形。装扮时应在腰部保持简洁。

装扮要点：

（1）选择质地柔软的布料。

（2）裤子和裙子布料也应柔软，尺寸宜宽大但不宜太大。

（3）如果腰围与胸围差不多大，应选择宽松的上衣，以免表现出太“妇态”的体型。

（4）为了让上身更高，表现出更苗条，可上穿衬衫，下穿裙子或裤子。

沙漏形身材怎样选择服装

沙漏形分为匀称形和浑圆形，在衣着上前者比后者可更贴身，两种体型都可大胆展现身材曲线。

装扮要点：

（1）匀称形可选择质地较硬的布料（如粗斜纹棉布），但裁剪衣服时线条不宜太直，最好有些褶折，以免在曲线的身体上显得很突兀。

（2）尽管匀称形显得整齐，臀部和大腿部应宽松；衣服可以裁成直线条，但布料应该有“让性”，因此，针织，紧身布料均可。

（3）沙漏体型必须展现腰部，因此可穿收腰的上衣或夹克。

（4）圆浑形需在衣服上留有褶折，衣服宽松，因此可选择直裁式衣服，如果布料质地柔软，如丝、紧身布料或针织布，效果更佳。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

梨形身材怎样选择服装

可以说，如果没有足量的锻炼或节食无法改变这一体型。因为如果身体增重，增加的体重集中在臀部和大腿，但如果你瘦下来，往往先从躯干瘦下来。这种身材的人装扮时应注意以下几点。

（1）尽量让上下身大小一致，因此绝不能让上身穿着过紧，下身穿着过于宽松；此外，如果上身穿分层的衣服，稍微宽松的夹克和衬衫，会使你上身也显得浑圆，难看。

（2）锥形裙或裙子可使臀部显得更窄一些。

（3）尽管在臀部，由于体态丰满，轮廓明显，但裤子应宽松、适度。

（4）裙子或裤子的颜色宜选中性到黑色系。

（5）配搭：直筒裙＋系带高跟凉鞋。剪裁又长又窄的直筒裙能产生直线效果，让你整个下半身变得苗条，非常适合梨形身材的女性；而且，裙子会让你最吸引人的上半身凸显出来；而高跟凉鞋会让你的曲线变纤细，大大的臀部也变得不那么明显。

菱形身材怎样选择服装

一般来说，这种体型的人个儿不高，体重超重，菱形部位集中了身体多余的脂肪；因此，这一体型既影响美观，也影响健康。但是，经过装扮，仍然不错。

装扮要点：

（1）选择柔和而有褶折的布料做衣服，应避免任何露腰的上衣。

（2）对个儿较高的女性而言，最好选择长上衣和夹克；如果个儿矮，齐臀的夹克将使人看上去更高。

（3）衣服色宜选中至深色调，让身材更苗条，不宜选黑色。

（4）脖子大多较粗大，尽管这样，仍不要用高领遮盖下巴。

（5）将脖子敞开，这样穿带“V”字形领的衣服会使身材更苗条。

（6）不妨试试无纽扣（或只有2颗纽扣）的衬衫，在脖子的后面将领立起来，前面将领子摊平，效果也很不错。

选择合适着装应注意的原则

着装是一种社会文化的体现，也是一个人文化修养和审美情趣的体现，它无声地介绍着一个人的身份、气质和内在素质。

从某种意义上说，服饰是一门艺术，服饰所能传达的情感与意蕴甚至不是用语言所能替代的。在不同场合，穿着得体、适度的人，给人留下良好的印象，而穿着不当，则会降低人的身份，损害自身的形象。

在社交场合，得体的服饰是一种礼貌，一定程度上直接影响着人际关系的和谐。影响着装效果的因素，主要要有以下三个方面。

（1）文化修养和高雅的审美能力，即所谓“腹有诗书气自华”。

（2）健美的形体，它是着装美的天然条件。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（3）掌握着装的常识、着装原则和服饰礼仪的知识，这是达到内外和谐统一美的不可或缺的条件。而现如今，人们公认的重要着装原则就是TPO原则。

TPO是英文Time place object三个词首字母的缩写。T代表时间、季节、时令、时代；P代表地点、场合、职位；O代表目的、对象。着装的TPO原则是世界通行的着装打扮的最基本的原则。它要求人们的服饰应力求和谐，以和谐为美。着装要与时间、季节相吻合，符合时令；要与所处场合环境，与不同国家、区域、民族的不同习俗相吻合；符合着装人的身份；要根据不同的交往目的，交往对象选择服饰，给人留下良好的印象。

根据TPO原则，着装时应注意以下几个问题：

（1）着装应与自身条件相适应。选择服装最重要的是保持与自己的年龄、身份、体型、肤色、性格的和谐统一。

年长者，身份地位高者，选择服装款式不宜太新潮，而在款式和面料质地方面则应讲究些，以求与身份年龄相吻合。

青少年着装应着重体现青春气息，以朴素、整洁为宜，当然能做到清新、活泼最好。“青春自有三分俏”，若因不合理的服饰破坏了青春朝气那就得不偿失了。

形体条件对服装款式的选择也有很大影响。这个问题，在怎样根据自己的身材选择服装一章中作了详细地论述，在此就不再赘述。

（2）着装应与职业、场合、交往目的对象相协调。着装要与职业、场合相宜，这是不可忽视的原则。工作时间着装应遵循端庄、整洁、稳重、美观、和谐的原则，能给人以愉悦感和庄重感。从一个单位职业的着装和精神面貌，便能体现这个单位的工作作风和发展前景。现在越来越多的组织、企业、机关、学校开始重视统一着装，是很有积极意义的举措，这不仅给了着装者一分自豪，同时又多了一分自觉和约束，成为一个组织、一个单位的标志和象征。

着装应与场合、环境相适应。正式社交场合，着装宜庄重大方，不宜过于浮华。参加晚会或喜庆场合，服饰则可明亮、艳丽些。节假日休闲时间着装应随意、轻便些，西装革履则显得拘谨而不适宜。家庭生活中，着休闲装、便装更益于与家人之间沟通感情，营造轻松、愉悦、温馨的氛围。但不能穿睡衣拖鞋到大街上去购物或散步，那是不雅和失礼的。

着装应与交往对象、目的相适应。与外宾、少数民族相处，更要特别尊重他们的习俗禁忌。

总之，着装的最基本的原则是体现“和谐美”，上下装呼应和谐，饰物与服装色彩相配和谐，与身份、年龄、职业、肤色、体型和谐，与时令、季节环境和谐等。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章 时尚让你年轻十岁

时尚女人的10个特征

21世纪的女性，比以往任何时代的女性都充满了自信、勇敢，她们敢于选择自己想要的生活，有新型的价值观念、道德观念和处世方式。时尚女性一般都具有以下共同特征：

1. 经济独立

新世纪的时尚女性普遍会有自己的事业，即使婚后锦衣玉食，也绝不会放弃自己的工作。她们经济独立，拥有一份待遇不菲的工作；她们思维敏捷，聪明智慧，努力在事业和爱情中间取得平衡；她们独立自主，自尊自立，认为嫁给谁就等于找到了长期饭票简直就是荒谬，“傍大款”将遭到唾弃。她们有较强的理财能力，懂得怎样用钱更好地安排自己的生活。

2. 爱自己，才能爱别人

这是新世纪时尚女性中最流行的口号，最时髦的举止。时尚女性会时时倾听自己的内心，诚实地面对自己真实的感受和欲念，选择自己想要的，从不曲意承欢，不委曲求全，不刻意讨好别人而压抑自己。她们认为只有用这样的态度爱自己，才能真正了解爱的意义，进而才有能力去爱一个男人，保证双方在“爱”中不受伤害。

3. 享有生育决定权

越来越多的时尚女性会认为家庭不意味着自我牺牲，传统的生育观念已不再为新时代的女性所认同。时尚女性在面对事业和家庭的双重压力时，会采取游刃有余的方式，选择适当时机行使自己的生育权。生育对她们来说，已不再是一种家庭和社会责任，而是发自内心的需求，只有当自己的生理、心理、物质等各方面都做好了充分的准备，她们才会孕育一个新的生命。

4. 晚婚或独身

结婚不再是时尚女性生活中的首选和必须。生活方式的丰富多彩，为女性提供了更广阔的选择空间，女性结婚的年龄将会越来越晚。婚姻的概念日渐淡漠，一些人认可同居或试婚的方式，认为这是对将来婚姻生活谨慎思考的选择。只有当两个人真正适应彼此，他们才会走进婚姻的殿堂。还有一些优秀女性干脆选择独身，追求更大的自由和事业的发展空间。

5. 不断“充电”

注意时事、关心环境、了解政治、接近人文，时尚女性拥有热切求知的好习惯，书籍、电影、资讯光碟、网络是她们最好的朋友。熟练使用一门以上的外语、进修MBA或一门实用课程，对于她们来说是提升自己的知识与能力、开拓事业的必不可少的手段。她们认为只有一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



知识与智慧、美貌与才情兼备的女人才会充满活力与信心，也才真正对男人有吸引力。

6. 工作即娱乐

传统的“铁饭碗”的职业观彻底改变，时尚女性不惧怕放弃稳定的职业，频繁跳槽成为一种流行的生活方式。她们比男人更懂得工作对于人生的重要性，愿意将生活的乐趣融合进繁忙的工作中，并为之努力。如果面对一份自己毫无兴趣的职业，即便有再高的薪水，她们也会义无反顾地离开。

7. 角色多变

现代社会的快速发展造就了时尚女性作为社会角色的多变性。她们有时温柔似水，有时狂放不羁，有时是甜蜜的情人，有时是办公室里板着面孔的女主管。很难用“好”和“坏”这样绝对的字眼来形容她们，因为她们就像一个矛盾的统一体，光怪陆离却又和谐完美。

8. 交友广阔

时尚女性时刻注意扩大自己的社交圈，艺术展览、科技研究、商贸交流、国际环保，只要对自己有益的活动，她们都不会拒绝参加。在这些活动中，可以认识各个行业、各个领域的朋友。从这些朋友身上，她们可以开阔眼界、学习新的知识、参与更多的社交活动，也为自己创造更多打开世界的机会。

9. 独自旅行

更多的时尚女性会选择独自旅行的方式来度过自己的闲暇时光。她们认为单独旅行不仅可以摄取新知，更是一种自我探索，独自面对陌生的外界环境，绝对能够培养自律，训练自信，感觉生命的美好与完整。只有更多地感受生活形态，才能明白自己真正适合什么样的生活。在与大自然近距离的接触中，女性的自我疗伤能力将愈加增强，心灵将愈加健康而自由。

10. 健身

时尚女性关爱自己身体的每一部分，会将更多的时间和金钱花在有益于健康的活动上。跑步、游泳、健身、爬山，只要是对身体有好处的运动，她们都乐此不疲。健身操、芭蕾等与音乐相关的运动也会继续风行，因为大多数女性每周至少有一次这样的运动机会，她们认为体育与音乐对培养自己的气质起着重要的作用。

香水——魅力女人的无字名片

“女人与香水的关系如同女人与镜子的关系一样永恒。”玛丽莲·梦露的这句话将“香水女人”的唯美、感性概念诠释得淋漓尽致。难怪好莱坞的这位性感巨星能让最优秀的男人拜倒在她的石榴裙下。

香水从出现至今，就有了借以表达自我情感的方式，或是丝丝忧郁，或是明快自信，全都锁在霓裳的芬芳之中。香味犹如一个女人的无字名片，悄无声息地透露着一个女人的故事，不用只言片语。每一种香水，都可编织出一个只属于女人的梦。蕴藏于小小瓶子中的缕缕幽香缭绕数百年，俘获千万女人心。真正的女人都善用香水，她们会在步履穿梭间轻洒幽香，以此诱发人无穷的幻想。

时尚的女人不能不用香水，自由、明快、热情、开朗、傲慢、孤独……种种与女人个性和情调相关的词汇都可以通过香水来表现。

香水潮流已完成由馥郁到清香，从中性到女人味的演变，就像一个名家所说：“在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这个没有历史的年代，回忆的时段越缩越短，挑起片刻的激情远比琢磨永恒更让人刻骨铭心。”

香水的个性与自我的气质浑然一体或相互补充，从而体现出独特的个人魅力，这是使用香水的最高境界。

根据你的性格来选择适合自己的香型：

1. 坚强外向型

这种性格的女性心态总是保持平衡，很少忧郁失望，热情奔放能克服一切困难，对朋友坦诚，是可以信赖的对象。

适合香型：檀香、花香及水果香。

建议选用：诗芙浓的温柔森巴（Samba natural），它醉人的幽香为性格坚强且外向型女士更添一分深情。另外，娇兰的忧郁（L' Hevue Blue）或伊夫·圣洛朗的香槟（Champage）也是不错的选择。

2. 智慧型

这种性格的女性聪明理智，觉得可以和男人一样撑起半边天，承担家庭责任，性格倔强突出，日理万机。

适用香型：东方香型。

建议选用：娇兰的香榭丽舍（Chomps-Elysees），这是一款属于时尚女性的东方香水。也可以选用娇兰的一千零一夜（Shamlimar），它是娇兰 1925 年出品的香水，在世界上销量最佳，可以为时尚女性增添不俗的品位。另外，香奈尔十九号（No.19）对那些行动能力强、处世态度独立的女性来说也是再合适不过了。

3. 坚强内向型

这种性格的女性追求情感上的平衡，既不活跃又不文静，为人处世谨小慎微。

适用香型：树木、乙醛、东方香型。

建议选用：伊丽莎白·雅顿的红门（Red door），它糅合了山中百合、玫瑰、橙色、风信子等温婉迷人的香气，娇而不媚，可以使内向型女士的冷傲融化，让浪漫温婉倾情而出。另外，戴安娜王妃钟爱的“迪奥小姐”（Miss Dior）也可使你信心倍增。

4. 活泼可爱型

这种性格的女性爽朗，不拘小节。

适用香型：曼陀罗花、香子兰、柑橘调、甜香调等花香型。

建议选用：莲娜丽姿的幸福女人（Deli Dela）、凯黎的圣大菲（Aanta Fe）的柑橘调，皮埃特的喧哗（Fracas）也很适合你。

5. 纯情明朗型

这种性格的女性喜欢简洁明朗，不爱华丽，有着如诗般的纯洁情怀。

适用香型：清新的水果香型。

建议选用：三宅一生的一生之水（L' eau D' issey），它纯净、自然、透明的质感以及甜蜜的果香味将是你的最爱。mnocent 的芳香好像清香的苹果，让人有一亲芳泽的欲望，而 Tommy Girl Jeans 清新的果香中又蕴涵着花香，特别适合一些牛仔或是纯面质地的服装。

6. 多情善变型

这种性格的女性是矛盾的最佳诠释。活泼、古典、前卫、谦虚、骄傲、内敛等都是对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



多情善变型女性的最好形容。

适用香型：丁香、檀香、玫瑰香。

建议选用：桑丽卡的诱惑（Leparful）会使你在对比中找到和谐。此外，莲娜宝姿由102种香料配成的莲娜（Nina），能在大自然的协调气氛中烘托你的性格。

教你成为用香高手：

1. 浓烈香水的使用方法

东方系与激情派的浓烈香水，最好选用喷式，用喷头一喷香水便漫向空中，你就可以浸在香雾里蘸取香气了。喷雾的距离大概离身体一条胳膊长，然后在香雾中待上2～3秒钟，你的身体就能充满柔和香气的诱惑了。

2. 从手腕移向身体，香气圆润又舒适

把香水先沾在一只手的手腕上，然后再移往另一只手的手腕，再从手腕移至耳后。香味依着体温，随着你的一举一动挥发出来，想不留香都难。以香奈尔为首的好几家香水厂商都是提倡用这种用法，这样可以使香气圆润又舒适。

3. 少量多处

擦香水最基本的要求就是少量多处。在人群里，如果感到谁散发出强烈的香气，通常都来自一个地方，而且多半是上半身，就在鼻子一嗅便到的部位。其实，擦香水与香雾的道理是一样的，平均而薄淡的香气才是擦香水的高明办法。

4. 香水与头发

香水若喷在干净、刚洗完的头发上，可以产生令人惊奇的效果。但千万别用喷头直接往头发上喷，这样太直接，而且不够婉约。最好的方法就是在擦完全身时，凭借手指上留下的残香，用手指从内侧梳起，切记从内侧，或者把距离拉远喷在手上，再像抹发油似的一抓就好了。

5. 善用无名指

擦香水时，最好用自己的无名指推行。因为其他的手指力度太大，而无名指最温柔，可使香气柔和、苏醒。只要轻轻地在各个地方按压两次即可。

6. 香水与服装

在衣服上喷香水与喷在肌肤上有所不同。抹在裙摆的两边是不错的主意。此外，熨衣服的时候，在熨衣板上铺一条薄手帕，喷些香水，然后再把衣服放在上面熨，可使香味更持久。

香水喷在羊毛、尼龙的衣料上不容易留下痕迹，但香味留在纯毛衣料上会较难消散。棉质、丝质衣料上很容易留下痕迹，而且千万不要喷在皮毛上，因为香水不但会损害皮毛，而且会改变皮毛的颜色。

7. 香水的保存

一般质量比较好的香水可以存放3至5年。存放时要避免阳光直射，放在阴凉干燥的地方。淡香水也可放进冰箱里保存，香精则不可，过冷或者过热均会影响香味。如果剩余少许香水，颜色变浑浊，可加入一些乙醇稀释。

8. 香水的礼仪

去医院探病或就诊时，用淡香水比较好，以免影响医生和病人；参加严肃会议，千万不要用香味浓烈的香水；在工作间，切忌使用个性强烈的香水；在宴会上，香水涂抹在腰部以下是基本的礼貌，因为过浓的香水会影响食物的味道，可能减低宾客的食欲。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



做一个时尚的小资女人

“大海，美酒，女人，拼命工作”，这是希腊作家卡赞扎基斯的小说《阿莱克西·卓尔巴》里一刻也闲不住的实干家卓尔巴说过的一句话。在两性平等的时代，只需把其中的“女人”换成“爱情”，便是现代时尚小资的生活写照了。

小资追求的是“优质生活”。“优质生活”是由温饱进入小康之后的新境界，它不再以量取胜，不再以增加财富为惟一目标，不再以小我为中心，不再为了经济增长而牺牲生态环保。

小资追求的“优质生活”就是要在财富与欲望之间取得平衡。真正的小资女人，不仅有着经济的保障，最为重要的是，她们有着自己的精神世界，无限丰富的精神世界。

小资的女人很女人、很可爱，小资的女人也很独立。要想成为小资的女人，一定要在以下9个方面完善自己：

1. 家里必备穿衣镜

小资的女人都有一些自恋，所以在家里备有一面全身的穿衣镜是必不可少的。镜子是要有设计的，用以时刻约束自己的身材，要该大的大，该小的小。在镜子中找寻自己最美丽、最性感的一面，展示给所有欣赏她们的人。

2. 养一两只宠物

不管你多么讨厌小动物，只要成为小资女人，必然会养上一两只宠物以显示自己多么的富有爱心。宠物是小资特别富有爱心的标签，并视其为家庭成员。

3. 阅读时尚杂志

小资女人，也是时尚女人。因此，在她们的咖啡桌上，自然少不了时尚类杂志，而且绝对是印刷精美、价格不菲的，它们无声地提醒着客人，时尚杂志中的生活与主人息息相关。时尚天天在变，追随时尚脚步的小资女人一定要有几本时尚杂志才足以表示自己是“时尚”一族，永远不会落伍。

4. 听音乐

小资女人的家里绝对不会没有音响，一套音质好的高级音响不仅是时尚小资的代表，同时也体现了小资女人对艺术品位的追求。在音响旁边必定会有一个非常漂亮的CD架，摆满了R&B、HipHop风格的唱片，闲暇时听听音乐，放松放松心情，音乐在小资的生活中不可或缺，但多数情况下只作为背景。

5. 看电影

小资女人爱看电影，尤其是无厘头电影。喜欢王家卫的《东成西就》、《重庆森林》，这些影片的光碟也是小资家里的必备品。

6. 读书

小资女人爱读书，村上春树的《挪威的森林》更是小资们的最爱。除了村上，小资们还喜欢杜拉斯、卡夫卡、张爱玲、朱德庸，尽管霍金的《时间简史》她们可能会看不懂，但摆在书架上就可以标显小资的身份。

7. 收藏艺术品

这绝对是小资生活中的点睛之笔。最好是朋友做的雕塑，境外的旅游纪念品，大师作品的限量复制品或者小古董，恰如其分又不过于招摇，符合小资的虚荣心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



8. 讲究饮食

小资对饮食很有讲究，小资的饮食首先得换算成卡路里，她们绝对不容许自己身上长出多余的脂肪。她们对麦当劳、肯德基之类的快餐店不屑一顾，而喜欢星巴克舒缓的氛围。在星巴克充满异域情调的环境里，小资才会感到很舒服。单就那些咖啡的名字就很适合小资的口味，蓝山、摩卡、卡布奇诺、哥伦比亚——美丽遥远又不知所云。

喜欢去哈根达斯、日餐店，偶尔也会买回原料自己做西餐和日本料理。

小资虽然不经常生火做饭，但一套精致的餐具不可少。通常是西餐餐具，配着漂亮的鲜花、蜡烛和玲珑的酒具，规规矩矩地摆着，但几乎从来都不用，只是用来养眼和展示的。

9. 追求品牌

小资对穿着也是很有讲究的，她们对自我形象有着超乎寻常的热爱，因为她们知道：一个人的衣着、化妆、日用品随时随地都在向别人发出信息。

最简简单单、明明白白、直截了当表明身份的东西就是品牌。小资的生活一天也离不开品牌，无论是要去买一件衣服还是买一双袜子，买一瓶酒还是一个炒锅、一把勺子，这些物品对小资的意味绝不仅仅是要去买衣服或勺子，而一定是买某某品牌的衣服或勺子。小资有自己特别的颜色，不管潮流怎么变，小资最爱穿的只有黑色或灰色、蓝色。小资对品牌的感情不需要理由，而又死心塌地。

女人，要让你的青春永驻

年轻是女人人生的一个短暂阶段。年轻就是一种资本和财富，虽然人人都梦想永远年轻，永远 18 岁，遗憾的是，谁都无法挽留岁月的脚步。

女性由 30 岁开始，肌肤衰老的迹象开始逐渐在脸上出现。

你会在一些“脆弱”的地方找到皱纹的痕迹：颈侧、唇边、眼角及前额，等等。皮肤不再像昔日那般柔滑细致，虽不至于粗糙，但你能觉察到脸上的肤色开始不均匀，睡觉时枕袋在脸上所造成的“压痕”或者一些微小的伤口及暗疮印，需要较长时间才能离你而去。不仅如此，你脸上的毛孔开始变得明显、粗大，角质层很易积聚在表皮上，而皮肤专家也发现，30 岁女性的肌肤易长暗疮。

还有一点不可不提，在 20 岁时肌肤所受到的紫外线伤害，有 90% 会在 30 岁才出现，所以你会发现，就算很少晒太阳，雀斑也会不断出现及加深。所以要立即采取补救行动，使你依然保持青春的活力：

1. 充足睡眠

正常情况下，理想的睡眠时间是 8 个小时。因为一般在晚上 10 点到清晨 4 点是人体，尤其是肌肤新陈代谢最旺盛的阶段，脑垂体会分泌大量荷尔蒙使皮肤光泽有弹性。如果此时得不到充足的睡眠，很容易在第二天造成皮肤灰暗失色、眼圈发黑、脱水生皱。因此，应当尽量改变熬夜的习惯，保证良好的睡眠。睡前饮杯热牛奶、用热水泡脚或洗个热水澡，舒缓一下身体，可以助你早入梦乡。

2. 多喝水

女人是水做的，人体的主要成分是水，因此一般情况下每天饮用 6 ~ 8 杯水或 2 ~ 3 升水才能维持皮肤含水量的平衡。但喝水是有讲究的，晨起一杯温开水有利于清除肠胃垃圾，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



促进人体排出污物或毒素；早餐一杯牛奶、豆浆或果汁既补充了机体能量和营养，又补充了身体必需的水分；上班时间多喝水能够缓解疲劳，防止皮肤干涩；晚餐汤粥都含水，营养物质全在内；餐后再吃一些时令水果，有助于消化和养颜。补水过程中应尽量少喝甜饮料，过多的糖分会使皮肤酸化而不利于皮肤的保护。睡前半小时左右不宜再喝水，这样可避免第二天早晨眼部浮肿及眼袋的出现。

3. 常通便

肠道内的“宿便”，是一些寄生虫和细菌良好的“培养基地”，肠道内的100多种细菌在摄取“养分”的同时也会不断发酵、腐败，产生有害的毒素和废物，被肠道吸收进入血液，并通过血液循环，将毒素和废物带到肌肤表层，引起面部色斑、痤疮、皮肤粗糙、皱纹和气色难看等皮肤问题的出现。所以，要多吃含粗纤维的蔬菜和粗粮，加强肠道蠕动，利于排便。

4. 饮食均衡

女性在饮食上要能做到既不戒荤也不拒素，每餐荤素合理搭配。不过多摄取含油、糖、脂肪高的食物，以免身体内热量过多，导致皮下脂肪堆积，引起肥胖、痤疮和脱发以及心血管疾病；多摄取一些优质的蛋白类、胶原类和含维生素丰富的食物，如鱼虾、肉皮冻、油菜、金针菜、玉米等。女性为美容和养身的需要，还应经常选配一些具有补气养血的食疗佳品，如银耳枸杞汤、当归红枣炖乌鸡等，以调理身心，达到美颜靓肤的功效。

5. 修身养性

读书可以使人修身养性。“腹有诗书气自华”，丰富的知识一定会让你青春勃发、魅力无穷。读书可以提高你的内在气质，读书可以使你更具魅力！这是潜移默化的，也是充满神奇的！

6. 晨跑

生命在于运动。运动才能使生命充满活力、青春永驻。而最好的运动方式就是跑步了。这种美丽的代价不需要你花很多钱，也不需要你花很多时间。它只要你坚持，一天都不间断。坚持越久你的美丽也就持续越久。跑步，最好是晨跑，因为一天最美丽的时候是清晨，清新的空气会不断地流入你的身体，你的身体就会像清晨的空气一样清新。清新就是青春，就是美丽！

7. 有梦想

梦想代表你年轻，而年轻就代表你充满活力！这也是培养你拥有一种乐观精神和浪漫性格的方法。有了这种精神和性格，你就会永远都年轻，永远都快乐！

8. 保持好心情

“笑一笑，十年少。”笑口常开，才能青春永驻；无忧无虑，才会使身体里的每一个细胞都快乐而不至于衰老。然而现实生活中令人烦恼的事很多，所以就需要自己给自己创造好心情。有时间多看看喜剧和笑话，开心地笑一笑，使自己保持一个好的心态，你的生命就会保持年轻、美丽！

9. 勤洗澡

洗澡可以洗掉沾染你一天的杂质与灰尘，洗掉你一身的烦恼和疲惫。洗澡的过程也是自己做运动的过程。身体的各个关节都在运动，血液循环加速，新陈代谢加快。洗完澡，还可以睡个香甜的觉，一觉醒来，必定神清气爽，容光焕发。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



穿好高跟鞋，走路添风采

高跟鞋——女孩子最好的朋友。高跟鞋会让你的腿看起来更修长、更性感，帮你以完美身姿款步进入各种场合，甚至能让满屋子里其他的女孩都嫉妒你。此外，高跟鞋还能增强小腿和大腿的肌肉力量，改善腿部血液循环。然而，要穿着高跟鞋走路而不至于踉跄（这就是为什么高跟鞋又被叫作喝醉鞋），那么腹部肌肉就必须有力，以支撑身体前部，后腰肌肉也要有力，以支撑身体后部。

幸运的是，如果光着脚你能够站得笔直，那你就能学会穿着高跟鞋走路。下面教你怎样做。

1. 增强腹部力量

如果穿了一晚上的高跟鞋你就感到好像有人在背后踢了你一脚，问题就在于你的腹部肌肉很少，或者根本没有腹部肌肉。这就意味着你后背下面的肌肉不但要支撑身体后面，而且还要支撑身体前面。穿高跟鞋会让你感到有些不平衡（脚后跟的角度将盆骨往前推），这让你的后背压力越来越大。解决办法：你需要增强腹部肌肉的力量。

2. 记住：脚后跟不应该感到疼痛

如果穿高跟鞋走路让你感到好像有大头针在刺脚前掌，并非只有你一个人有这样的感觉。脚是人体天然的减震器，将身体全部的重量从整个脚掌移到前脚掌，肯定会让人感到疼痛。要解除这种疼痛，首先把鞋子脱下，按摩前脚掌，然后坐下来（最好是把腿抬高）休闲 10 分钟，让血液循环回脚部。最后，起身站直，双脚分开与臀部同宽（臀部比你想象的要窄），想象有一根绳子从头的中间将你往上拉。

3. 自信地走路

现在你能穿着高跟鞋站得很好了，剩下的事就是要学会走路的时候怎样充满自信。这需要练习，因此，当你要去某一种正式场合，而且想给别人留下深刻印象的时候，诀窍就是提前两个星期就开始穿高跟鞋。做家务时都穿着，以适应穿高跟鞋时怎样站立、怎样坐、怎样弯腰、怎样移动。这听起来有些太过兴师动众了，但是这很管用。下一步就是观看职业人士是怎样做的。模特们穿高跟鞋很优雅大方是因为她们很自信，微微地摆动臀部，以增加腿部的力量。如果大摇大摆地走进一间屋子不是你会做的事，那一定要自信地走进去（练习时放一本书在头上）。这就是说走路时不要晃荡，而且还把臀部突出来，也不要很有力地一步一跺地走路，因为那一点都不美，还不如穿平底鞋好看。

女人穿鞋应注意以下几点：

选择合适的高度和宽度：特别是你以前没有穿过高跟鞋，因为鞋跟越宽你就会感到越稳定（受力面积更大，更容易平衡）。

穿坡跟鞋：穿坡跟鞋也会同样让人显得高一些，但是走路时会感到好像仍然穿着鞋跟相对较低的鞋。这是因为坡跟会减小鞋跟与脚底之间的角度，这就是说你的脚不用弯得那么厉害。

选择有鞋襻的或者有鞋带的鞋子或者靴子：穿高跟的靴子走路时会比较稳，因为你的脚是安全的。记住：商店里鞋跟很高的鞋往往价格高得让人难以承受。

交替着穿高跟鞋和低跟鞋：交替着穿高跟鞋和低跟鞋能让身体逐渐适应高跟鞋，使体形更加优美。2.5 厘米左右的低跟鞋对脚面和脚底都很有好处，而且能够降低脚部肌腱和韧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



带的紧张状态。

怎样跳舞：穿高跟鞋跳舞的时候，脚移动得越少就越好。技巧就是保持双脚不动，只有鞋底在地上磨，移动上身和臀部，然后，嘿！你跳起舞来了。

时尚与健康同行

追求时尚是为了美丽，越来越多的女人在追逐时尚潮流的时候漠视了健康的重要。虽然只是很不起眼的生活方式，但当这些有损健康的生活方式一旦成为"时尚"，不负责任地蔓延开来时，对健康的负面影响就不可小觑。

时下流行的有损健康的时尚观念主要有：

1. 塑身内衣

塑身内衣有的束腰，有的收腹，有的修饰腿部线条，还有一种被称为"全身绑"的连体内衣，厚厚的强力纤维把上腹、腰、下腹、臀、腿从上到下紧紧地箍起来，穿着它连呼吸都有些困难。不过爱美的女孩还总是自我安慰，"习惯就好了"。事实上，如果为了某个场合，短时间内用内衣修饰体型没有问题，但如果天天如此，恐怕就要影响健康了。

女性由于体内激素的作用，脂肪沉淀，特别在臀、胸、腹等部位，是自然的生理现象，没有必要去刻意改变。追求不健康的所谓"骨感美"，长期用紧身衣、腹带等束紧胸部、腰腹部，将严重影响健康。特别是处在青春期的女孩，身体尚未发育完善，如果一味求"瘦"，束腰、收腹会影响腹部器官的正常生长发育。

腹部有许多重要脏器，如肠、胃、子宫、卵巢等，束身衣长时间紧绷肌肉，影响身体的自由活动，从而使腹部的血液供应受到限制，腹腔器供氧不足，会影响众多器官的生理功能。另外，束腰还可能影响下肢血液循环，可能出现下肢水肿。

2. 打耳洞

打耳洞已不是什么新鲜事了，而且随着"韩风"日劲，耳洞的数目也有逐渐上扬的趋势。

但是打耳洞越多，细菌病毒越容易入侵。耳钉、耳坠等饰物放在柜台，长期暴露在空气中，本身未必干净。有的摊主在打耳洞前都不用酒精消毒，街边的所谓"无痛穿耳"就更没有安全可言了。病毒和细菌侵入身体，极有可能造成感染，特别是气温渐高的春季和夏季。更严重的是：在耳朵上过多穿孔，有可能造成软骨炎，使耳朵萎缩。至于在鼻、舌、眉、脐环等部位打洞，就更危险了。

3. 滥吃减肥药

当减肥成为时尚，就是一件很可怕的事情了。不少女性在医院减肥遭拒之后，开始自寻门路买减肥药吃，殊不知这是一件更加危险的事情。不少减肥药是处方药，如果在医生的指导下服用，完全是安全有效的药品，但若不顾禁忌不遵医嘱随便吃，就会出现不良后果。其实减肥的根本在于改变不良的生活习性，滥吃减肥药是没有效果的。

对于单纯性肥胖者而言，少进食、多运动比任何减肥药都要安全有效。女性随着年龄的增长，自然会在臀、胸、腹等部位沉淀脂肪，如果为了减肥而强制性节食，势必导致营养不良，甚至器官功能衰竭。所以，减肥切忌盲目，一定要在专业医师的指导下进行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 健身房健身

现在越来越多的白领女性把去健身房锻炼身体当成一种时尚。殊不知，锻炼身体的好地方不是在健身房，而是在室外。因为健身房里因装修等原因会残留一些有害气体和粉尘，再加上空气流通不是很好，对健康就会产生不利影响。

5. 泡吧、唱 KTV

泡吧、唱 KTV 逐渐成为城市生活的潮流。到一个城市，有没有像样的酒吧可泡，有没有豪华的 KTV 包房，也反映了这个城市的时尚指数。的确，泡吧、KTV 既能缓解工作压力，还能扩大交往圈子，成为时尚女性生活方式的一部分也无可厚非。

但是，如果为了赶时髦，每天都去酒吧、迪厅或 KTV，那可不利于身体健康。酒吧和 KTV 里污浊的空气和噪音并不是休息放松的好地方，长此以往，与其说是到这些地方去休息疗伤，还不如说是去找病。

6. 洗肠美容

近两年，都市又兴起了美容时尚新概念——断食、洗肠。许多女明星都坚持洗肠美容，目的是让自己的身体里没有宿便，不蓄积毒素。但洗肠容易让肠管变粗，长时间反复刺激还会使肠管麻痹，容易导致一些人为的疾病。

7. 长期佩戴戒指、项链等首饰

有些女性怕戒指丢了，就用线把接头缠牢，紧紧地箍在手指上，由于摘戴不便，就干脆不摘。天长日久，受箍的手指皮肤、肌肉就会下陷或产生环状畸形，里面会藏有很多细菌，严重地影响手指的血液循环，造成局部坏死或细菌感染。

另外，长期戴项链也不利健康。除纯金项链外，其他项链在制作过程中均掺入了少量的铬与镍。尤其是那些廉价的合成金属制品，成分更加复杂。佩戴后，项链所接触到的皮肤有时会出现微红、瘙痒，此时如不及时取下项链，几天后，症状就会蔓延开来，形成湿疹般的红肿，严重者还会形成溃疡。

总之，时尚可以追，但健康不能不要，没有了健康怎么去追求时尚？所以，喜欢追求时尚的女人要懂得在追求时尚的同时保护自己的健康，以免使健康在不知不觉中离自己越来越远。

时髦不等于时尚

羽西牌化妆品是所有女性耳熟能详的化妆品牌，而它的创始人靳羽西女士更是让女人无限羡慕的女性美的代表。她既是著名的女企业家，又是有名的女主持人，依靠自己的气质彰显独特的魅力，一本《魅力何来》更让她魅力四射。《纽约时报》称她为“中国化妆品王国的皇后”，她还是美国电视六强人之一，获得了许许多多的成就奖，影响了一代的中国人和电视主持人，同时她更是个漂亮的、充满女人味的女人。

但是，在 25 岁以前，她也和爱赶新潮的年轻人一样，喜欢尝试新的东西，以此显示自己的与众不同。她那时赶时髦、追流行，把头发染成金色，涂蓝色的眼影。25 岁以后，她才开始知道什么才是使自己漂亮的东西，并给自己的衣着打扮做了定位。也可以说，她从盲目的追求时尚中进行了反省。

从此靳羽西不再花时间和金钱去追求那些虽然流行、时尚但并不能使她变得漂亮的所谓的时髦。为了事业的成功，她需要一个成熟的、有品位的自我形象。她选择的“整齐刘海、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



扣边短发”的发型，使她看上去既比同龄人年轻，又保持了她内在的青春活力，尽显朴素高雅的魅力。这一发型似乎成了她的固定选择。她对流行色有独到的见解，能使皮肤白嫩、细腻、年轻、更漂亮的颜色就是永恒的流行色。在众多女性追求和崇尚西方的金发碧眼，并为自己的黄皮肤、黑发、黑眼睛感到自卑时，靳羽西却认为黑发就是美，因此她保留了黑发的黑、真的特点。她同样认为黄皮肤也是美丽肤色的一种，关键是要使这种肤色成为一种健康色，打扮的效果是要使这种肤色更美丽，而不是要改变它。显然，她的定位——新色彩、新风格和新服装使她光彩照人，她的形象设计得到了全世界女性的认可。

华丽的衣裳不一定能装扮出灵魂的美来，而朴素的衣服也不一定能掩盖住一个人的精神风采，这就是气质的魅力，它来源于精神世界的充实与丰富。

著名京剧表演艺术家云燕铭对自己的穿衣之道曾做过精妙的总结：“我不想成为时髦的先驱，正因为这样我的服装很少受外界的干扰，都是我自己投入内心的情感，根据自身的特点精心设计的。我把我的愿望和爱好深深地寄托于服装中，使服装充分体现我的个性。”

遗憾的是，大多数的女性似乎过于容易被光怪陆离的时尚所迷惑，在不惜花费大量金钱奋起直追中踏入了歧途。“越是新奇的东西命越短”，越是时髦、流行的东西也就越容易大众化。在越来越多的女性争相模仿中，时髦也就日见俗气，开始令人望而生厌。流行服饰界的观念瞬息万变：今天兰格弗德饰有荷叶边的裙子一统天下，明天凯琳的扎脚管长裤又会主宰乾坤。今天的流行很可能被明天唾弃。即使是最善于“赛跑”的女性，也很难追赶上如此迅捷变化的流行新潮，而只能无可奈何地面对一衣橱的过时服饰叹息一声：“永远少一件衣服！”

时髦并不一定就是美丽，穿出自己的个性与气质才能真正彰显自己的魅力。服饰的风格如果不能与自身的气质相配，那么再华丽时髦的装饰也只能是一堆赘物。低胸、露背式的晚礼服穿在性格开朗的女性身上，会使她在宾朋满座的晚宴上充满信心、应酬自如、光彩照人；但若穿在生性胆怯的女性身上，难免会令她局促不安、手足无措，显出一股小家碧玉似的忸怩状。

服饰界不存在永远新奇的衣饰，却存在永不过时的品位。拥有几套款式大方、质地较好、色彩含蓄的服装，再经过巧妙的搭配、适度的点缀，就可以在任何场合都不失其优雅且又免于流俗。

因此要想拥有永恒的魅力，就要保持不变的个性，永不为外界所干扰。

创造时尚的人将会把自己的形象铭刻在他人的脑海里，使模仿者黯然。时装模特的风采令人如痴如醉，但T形舞台不等于现实生活。女性在追求时尚之前，一定要仔细琢磨一下自己的个性、体形、肤色、身份和生活方式是否具备了追求的条件。如果抱着“别人有的我也要有”的观念不放，那你最多也只能是一个成功的购买者。一味追求他人创造的时尚，说明你对自己缺乏基本的自信。

现代时尚女性要学会的是用自己的眼睛观察自己、相信自己具有与众不同之处。如果仅仅生活在他人创造的流行与时尚中，那么你所拥有的也只能是茫然和盲从。

追求时尚的女人，避开时髦的陷阱吧！为什么不穿出自己的个性，创造出自己的风格呢？只有当你的内涵和外表协调统一时，你才是最有魅力的时尚女性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



追求时尚的正确方式

对时尚的追逐、对自然的崇尚，是年轻女性的永恒话题，而漂亮、随意、充满青春活力也应是最喜好自由生活、重视自我感受的年轻女性的专利。

女人追求时尚是大方向和大趋势。但有些商家看准了女人追赶时尚的劲头，为了赚钱，不惜损害女性的健康，他们通过电视、报刊、网络等媒体对时尚大加渲染，卖减肥药的宣传苗条是时尚，卖染发剂的宣传染头发是时尚，做美容的宣传长睫毛、双眼皮是时尚，等等。总之，生活中不乏这样的现象：商家赚足了钱，而追求这些时尚的女人则花空了钱袋，弄坏了身体。

当然，女人爱美没有错，追求时尚也没有错。只是在追求时尚时，一定要采取正确的方式和把握适度的原则。

1. 多运动

“性感”在今天已经成为时尚的代名词。一个时尚的女人可以没有美丽的容貌，可以没有丰厚的薪水，更可以没有这种或那种名牌香水，但是，时尚的女人必须是个性感的女人。

运动是性感的，也可以使女人变得性感，那么追求时尚的女人就无法拒绝运动。不要说那些驰骋赛场的体坛名将，就是体育馆、健身房中挥汗如雨的女人，哪个不让人另眼相看？她们在坚持不懈的运动中，散发出了对健康的渴求。健康是性感的前提，越是健康的女人距离她们心目中的性感形象就越近。

虽然运动不是追求时尚的灵丹妙药，但是运动的确可以拉近女人与时尚间的距离。在人们感叹女人为体育运动痴迷所展现出来的豪情时，体育运动正高举时尚大旗，引领着更多追求时尚的女人，在性感的大路上飞奔。

2. 注重时尚的和谐

（1）时尚与性格的和谐。每个女人都有自己独特的个性，在追求时尚时也应根据自己的性格选择时尚，追求时尚与性格的和谐。模仿不是美，时髦也不一定是美，只有当内在性格与时尚追求和谐一致时，女人的美才能得到最充分的体现。

当时尚成为女人的一种“强加物”时，它就会破坏女性的美。如旗袍给人以文静优雅的感觉，“假小子”式的姑娘就不宜穿着。所以，女性追求时尚时要注意，服装款式、色泽、质地都应与个性吻合，不可一味模仿。

（2）时尚与年龄的和谐。时尚具有很强的年龄特征，不同年龄的女性追求不同的时尚，已经成为普遍的生活现象和文化现象。所以，女性要根据自己的年龄特征选择恰当的时尚服装。处于青春妙龄的女孩，身材优美，体态轻盈，全身洋溢着青春活力和勃勃生机。她们只需穿上活泼明快、宽松利落的时尚运动装或简便装，就可以把少女的天然美、韵律美自然含蓄或淋漓尽致地表现出来。青年女性应穿着以明朗色彩为主体的时尚服装，这类服装跳跃性强，视野空间较广，且装饰性线条较多，可给人以热情、振奋的感觉。中年女性则应穿着柔和性色彩的时尚服装，这类服装色彩心理反射不太强烈，流动美感属中等水平，装饰性线条不太多，显得安定而宁静，给人以沉静、典雅之感。

（3）时尚与环境的和谐。女性在追求时尚、强调着装个性化的同时，还必须重视环境的因素，即在选择时尚服饰时，应与一定场合的气氛和谐起来。如在办公室里不宜着过分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时髦的时装，职业女性也不能什么颜色的头发流行就烫什么颜色。如果在比较严肃的环境里工作，刚好社会上流行红色，你头顶耀眼的红发去上班，肯定会引来异样的目光。

因此，女性在追求时尚时要考虑与场合、氛围相统一，与生活环境相适应。

（4）时尚与职业的和谐。职业不同，在社会上扮演的角色就不同。因而，女性在追求时尚时要注意与自己的职业相协调。例如女教师为人师表，就要为学生做好榜样，因此穿戴不要太前卫，以免造成不良影响，损坏自己的形象。

在追求时尚时，注意结合职业特点来着装，可以显示出女性的工作能力和气质风度。

3. 切忌重金追时尚

大多数女性追赶时尚主要出于以下三种心理：一是好奇心；二是希望出人头地；三是不愿落在人后。

因此，为了追求时尚，她们甚至不惜重金，弄得自己看起来光彩照人，口袋里的钱却越来越少，感觉越来越糟。

其实，今日的时尚，大多为商业行为所制造。为了使自己的产品成为受大众青睐的商品，商家不约而同地将经营策略放到了在成本不变的前提下如何最大限度提升产品价格上。于是，一系列时尚制造行动频频出现在世人的面前。在电视屏幕、报纸杂志和网络的引导下，人们不可避免地会将这些商业运作的结果和时尚画等号。于是，时尚也开始变得铜臭味十足起来：一张普通的木床，价格可以高到能买下半亩树林；一件花花绿绿的衣服能花去一个女人一个月的粮款；一个吊挂在脖、腕上的小饰物足以使几个失学儿童的三年学费得到全额支付……对待如此这般的所谓时尚，女性不应不识，更不能不防。

让你的美丽性感而不越位

性感究竟是什么？简单地说，性感就是一种气质。

如今的女人可以主动，可以狂野，也可以热情，这样的女人反而更具有女人味。温柔贤淑、健康丰润且个性丰富的女人就是性感的女人。

现实生活中，有不少女性误解了性感，性感不是卖弄，是更高境界的性感，那才是我们应该追求的性感，是存在于“骨子里”的性感。

在生活中，要想成为一个人见人爱的美女，就要学会从内至外、从头到脚去发掘、释放及表达你潜藏着的性感魅力！

让自己性感起来：

性感这回事，放诸于不同的女性身上，自然会散发出不同的味道。例如，“看”来性感与本身就性感，引起人性冲动与诱人遐想的性感，媚俗的性感与优雅的性感自然是不同的层次。

把肉感当性感的女人，为了所谓的性感，不顾一切地表现和张扬。殊不知，弄巧成拙，不仅无法让人体会到性感的美，反而让人觉得有些妖艳。其实，性感是一种高境界的美，性感溶在女人的骨子里。

1. 得体的妆容，化出你的性感

女人的容貌是否性感由五官决定，五官的精致与均称非常重要，因为它能表示出一种与众不同的生动，感染与影响周围的人。只要心地善良，即使五官有些不尽如人意，也可以通过化妆来弥补，突出眼、鼻、嘴这些性感部位，使自己的脸如阳光般灿烂。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



但性感的化妆有个底线，那就是无论如何也不要把自己化成一张大花脸。越是真实自然的脸，越容易被别人喜欢，这是由人渴望肌肤相亲的天性所决定的。所以对于女人来讲，30 岁之前素面朝天、清爽润泽是最迷人的状态，30 岁之后略施粉黛，用优雅与性感来继续你的精彩。

性感化妆重点主要有三点：

（1）用飘逸的线条在眼线和唇线上下功夫。因为线条流畅的眼睛和嘴唇能使你显得魅力十足。

（2）让嘴唇显得厚些。因为厚实的嘴唇本身就充满诱惑，若再用唇妆加以强调，使嘴角上翘，唇峰曲线浑圆，就会显得更加成熟性感。

（3）用色鲜明清爽。唇红齿白本就迷人，如果再配上脸上其他部位的生动颜色，即使仅是点到为止，依然会有精彩的效果。

但必须注意的是，性感的化妆绝不是浓墨重彩，虽然这样做舞台效果不错，但在日常生活中，人与人之间的距离是如此接近，浓妆只会令人退避三舍，即使你性感万分也是白费劲。

一个女人，只需拥有一个简单的化妆包，再花些心思，就能做到性感十足。在这个化妆包里面配备：

（1）一支口红。唇妆不强调过分的光泽，但要有盈润的质感，一抹之间，丰润立现。

（2）一款眼影。眼妆能否与整个脸面的妆容贴切，主要取决于眼影的选择，要选有些微珠光的眼影，可以渲染出洗练明亮的眼妆效果。

（3）一支纤细型的睫毛膏。要达到有妆似无妆的效果就必须用极细的睫毛膏才能描画出这种状态。

（4）一款腮红。性感的气色当然要靠腮红帮忙，用带有自然血色感的腮红，轻轻涂抹就会有无妆的纯然效果。

（5）一款指甲油。纯正优雅的米色指甲油会给你的性感妆容添上完美的一笔。

2. 巧妙着装，搭配出你的性感

对于女人来说，得体大方的着装，会使女性的性感显露无遗。

巧妙的服装搭配，通过给人恰到好处的感官享受，可以很好地表现出女人的性感。女人通过服装来体现性感，不是暴露，不是粗俗，更不是玩酷，而是精心选择搭配出来的效果，无论色调、面料，款式，舒适中的飘逸都会产生一种唯美的极致，把女人的身段完美无缺地衬托出来，也把女人超凡脱俗的品位表现出来。

上身穿得短一些，少一些，透一些；下身穿得长一些，薄一些，飘一些，自然就会款款深情，把女人的俏丽妩媚展现得淋漓尽致。

当然，在细节上必须处处显示精致的美感，将高贵和浪漫糅合得天衣无缝，你才能凭借自己的性感着装赢得最高的回头率。

说到底，衣服该怎样搭配怎样穿，其实没有什么固定的标准，只要看上去顺眼和养眼，能够叫人眼前一亮，击节赞叹，你怎么穿都可以。

下面为女性介绍几种最能体现性感的着装风格：

（1）露肩着装。露肩分单露和双露，衣服款式也有吊带和松紧带两种，露单肩比较有风情，露双肩比较性感。

但是，露肩是否性感，与女人的锁骨及臂膀的胖瘦有很大关系。骨感美虽然漂亮，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

难以激发男人的欲念；丰满当然不错，但如果有些松弛，怎么看都太过肉感。所以，只有肌肤结实紧绷，质感滑爽光泽，曲线饱满优美，能够从脖颈一路溜滑到指尖的肩，才是真正性感并且值得露出来的香肩。

（2）露背着装。露背不太容易，因为拥有光滑性感后背的女人并不多见。通常来讲，稍有些斑点瑕疵的已经没有资格再去露背，因为后背面积太大，只要稍有问题，别人一览无余后难免就会扫兴。所以除非后背天生丽质，否则还是点到为止，只在后脖颈下方最娇嫩白皙的地方开一扇小窗，其余的就让别人去想象好了。

（3）低胸着装。低胸款式的衣服能够最大限度地展现女人的性感，如果再穿戴没有肩带的抹胸，内衬一个优质的衬垫，就能令乳峰更加坚挺高耸，也更能使美丽的乳沟加倍神秘。如果低胸低到了乳际线，而且低领上还镶了粉色系的蕾丝花边，那就把女人的性感魅力发挥得淋漓尽致。

（4）露腿着装。修长的美腿穿迷你裙或短裤，无疑是性感的绝配。但有三点要注意：

①确认你的腿看起来非常光泽柔滑，肤色非常美妙。

②不穿袜子，光脚穿高跟鞋，这样不但保证肌肤温润性感，也使腿看上去更修长匀称。

③无论是穿超短裙或短裤，都不要翻边，也不要贴袋，色彩不能太鲜艳，质地应该很柔软，这样既合身又舒服，才能穿出青春活泼的魅力。

但是，露腿装也只适合青春妙龄的女孩，年纪稍大些的女人，最好不要穿成这样子。

（5）露脐着装。女人的肚脐最性感的当属棱形状和猫眼形状，前者是垂直的，有点像菱形；后者比较有棱角，看起来玲珑精巧。此外，微笑形也很有味道。但是，一般只有发育得非常性感的妙龄少女才有这样令人羡慕的条件，所以露脐展示的是青春活泼，它与穿低腰裤露股沟同样可爱，前者炫耀的是曲线毕露的小蛮腰，后者显摆的是曲线玲珑的翘屁股。只是一旦过了这个年龄，就最好不要选择露脐装了。

打造性感女人的妙方

女人的性感并非与生俱来的，而是通过后天一点一滴的修炼得来的。女人只有凭借内在的潜质和修养，加强自我修炼，才能释放出性感迷人的光彩。但是，凡是懂得经营性感魅力的女人都会注意到：其实每个女人从头到脚都潜藏着性感的音符。这需要女人们用心去发掘，并让它们释放出无限魅力。

1. 牛仔裤贴身穿

十居其九的牛仔裤广告都是在卖弄性感，可见牛仔裤对经营性感的能力。除了牛仔裤广告中的模特本身，牛仔裤广告中经常投射出的不羁与我行我素的形象，在某种程度上都跟性感有几分微妙的关系。例如，为 Guess、Diesel 拍牛仔裤广告的模特儿，乃至当年为 Levi’s 趴在地上卖牛仔裤的钟楚红，都是穿了剪裁完美得体的牛仔裤而令性感指数倍升的。

2. 性感特区戴配饰

女人身上有多个性感特区，如脚踝、耳垂、肩膊、后颈、手臂、锁喉位等，故在脚踝部位带条小脚链，在耳垂上吊个大耳环或小圆圈，在手臂上带个臂环，在锁喉部位戴条精巧的项链，都能令女人的性感指数明显地上升。

3. 添一点异国情调

很多人都会被异国情调中那份遥远、野性及神秘的味道所吸引。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 自我触摸小动作

如今的性感指数已超越视觉、身材或是暴露多少的问题，它是一种“全感官”的表达与享受。灿烂的笑脸，天真或带媚态的眼波，沉溺于思考或想象时忧郁或出神的神态，等等，都是比较内敛的性感。

而一些不经意的自我触摸才是最叫人销魂的性感动作。如不经意地咬手指、托腮、不经意把头发潇洒地向后拨、双手轻轻地捧着脸颊、无奈时耸耸肩膀、交叉双手轻扶肩头或后颈等都是些性感妩媚的小动作。

5. 会弹奏乐器或跳舞

会弹奏乐器及跳舞的人总会流露出一种夹杂着性感的感性与温柔，而这种感觉其实比性感更诱人。其中尤以男人弹琴、吹萨克斯，女性拉小提琴或大提琴，跳西班牙舞及探戈时流露的委婉或冷艳的眼神，最能显现性感的魅力。

6. 阳光健康的肤色

肤如凝脂固然如树上熟透的新鲜桃子，令人垂涎，但一身阳光健康的肤色配上标准的身材，何尝不散发性感魅力?

7. 保留性感小痣

若你的脸上有小痣，请不要脱之而后快，在适当位置的小痣可以说是“美人痣”。有些本身性感的女人，例如名模辛迪·克劳馥等都在这些部位有颗小痣，以致让人看来更加动人。

8. 率性而为

除非你天生冷艳或清高得不可亲近，否则，不敢或不愿外露真我个性的女人，凡事抱着不冷不热姿态，又处处约束着情感的女人，性感都极有限。而那些敢爱敢恨、想笑就笑、想哭就放声大哭、对生命充满热情与敏锐的女性会显得更具感性的性感。

9. 呢喃软语绕耳边

法国人之所以被誉为具有最性感的气质，正是因为法国人表达时充满感性、跌宕有致，而法语就像一种呢喃软语，在适当地方停顿，富有节奏感，韵律优美，让聆听者漫游于你的思维里，这种像叫人与你的思维一起舞蹈的说话风格，不也是一种性感吗?

10. 擅用眼波

秋水翦瞳与微丝细眼是表达性感的眼神。无论是忧郁的、迷惘的、缥缈的、含羞带笑的或是眼中藏着火焰的，只要有神有韵、眼波流转，便能成为性感的发源地。

11. 培养野性的心

若你不是外表带有野性，那么培养一份内心的野性，一样让人觉得你充满刺激及神秘感。

12. 穿高跟凉鞋

女性的脚踝及脚部是女人重要的性征，而高跟凉鞋向来就是女性用以张扬腿部性感的武器。男性喜欢凝望女性穿着高跟凉鞋时裸露的脚踝、婀娜的姿态。

13. 感性与性感

性感与感性从来都是相辅相成的。感性是母性，一个感性又温柔的女人，无论思考、语调、一举手一投足都更细腻和更具感染力。因此说，女人缺少感性就不真切、不温柔，缺少性感就寡味、没有激情，最妙的是感性融合了性感。

14. 添一点醉意

微微的醉意不但为面颊添上绯红，为眼神添上份朦胧、柔和的美，还能释放在日间、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在办公室时压抑的感性与坦荡之美。

15. 拥有童真

曾经流行冷酷性感，但在主张返朴归真的大趋势下，所推崇的性感却是那种有若孩子般的好奇、天真与热情，眼神里流露出的夹杂着纯真及孩子气的另类性感。例如，碧姬芭铎、玛莉莲·梦露、莉芙泰莱等好莱坞女星本身都很孩子气，又长着一张孩子脸，再配合其魔鬼般的身材，凑在一起便是无敌的性感。

16. 沉思

很多女人虽相貌平平，但一旦陷入沉思中，脸上就会不期然地多了一份性感韵味。那种凝望远处，嘟着嘴或微微侧着脸、托着腮的表情就更惹人怜爱。

17. 适时流露懒态

有人认为，唐代之所以有那么多的美女，除了与当时轻纱妙曼的服饰有关外，还是因为生活于那个盛世时代的女性都沉湎于一种缓慢之美，而脸上及四肢又总挂着一种诱人的懒态。古代女性宽衣解带时的专注与缓慢，秋波流转的神态，说话时的快慢有致，已足以构成一种叫人觉得性感的风情。从“回眸一笑百媚生”的杨贵妃身上，你就能发觉她的丰满、懒态所致的美妙与性感。

18. 露得有意境

露的原则大致有两个：一是若隐若现；二是非常的选择性，若你有漂亮的肚脐、小蛮腰、骨感的肩膀、细长的后颈，那就不妨展示一下。简而言之，性感就是一门微妙而高深的艺术。

成就美丽女人的10个条件

世界上有两种女人：一种是美丽的女人，一种是毫无美丽可言的女人。还有些女人虽然面容不美，但却具有吸引人的魅力。这种魅力使女人变得风姿绰约、异常迷人。

成为美丽的女人是每个女人的最大愿望。那么，这种愿望怎么才能实现呢？当然与生俱来的素质很重要，但是后天的培养更重要。

1. 培养气质与个性

一个女人即使容貌美丽，但是缺少独特的气质与个性，就不能称之为富有魅力的女人。所以，女性在言谈举止、化妆、服饰等方面，都要表现出个人的气质与个性，只有这样才能魅力无限。

2. 增加生活情趣

生活中的各个方面都有流行的影子，发型、服装、美食、娱乐，女人也应该跟上时代的潮流，懂得利用闲暇时间充分享受生活的乐趣。有的女人被家务、工作所累，认为自己与这些情趣无关，对外界的变化也不再关心，并且觉得这样过得也很好，这就大错特错了。情趣可以助你开拓生活领域，让你生活得更加愉快。可以通过看电影、电视，和朋友交流，阅读杂志，参观画展，逛街等途径来了解社会的变化，感受时代的变迁，这样才会使你保持既传统又现代的魅力，让你自己的内心更年轻，更充满活力。

3. 陶冶情操

美丽女人都要注意自己的修养，美丽的第一要义就是由内至外的提升。虽然现在的消遣、应酬、家务、工作等事情让女人越来越浮躁、越来越实际，但是切不可因此而放弃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己的内修。可在床头搁本喜欢的画册、美文集等，晚上在柔和的台灯灯光下翻阅，这不但可以丰富自己的知识，还可以让人平和宁静。有时间可以去美术馆或音乐厅看看美术作品、听听音乐，拉近自己和艺术的距离，不断充实自己，试着让自己成为一个充满艺术气质的女人。

4. 富有创造性

有创造性的女人总是乐于独立思考，她们对事物有自己的看法，敢于发表自己的意见。富有创造性的女人，对周围的事物总感到不满足，于是，她们就会试着去改变它。

很多人都喜欢和这样的女人在一块儿，因为她们能够不断地发现新东西、新事物，给周围的人不断带来惊喜。有关新东西的出现，往往会由她们先发现。当她们把这些惊奇带给别人之时，也正是她们最具魅力的时候。

5. 求知欲

有求知欲的女性，大多具有生活自主的能力，她们通常都有一份属于自己的工作，并借此来充实自己的精神生活，不时地鞭策自己积极向上，过着相当有意义的生活。她们绝不会把婚姻当成“保护伞”，因而对婚姻质量要求很高，不希望自己完全依赖对方。凡是这样的女人，都有一定的魅力。

6. 聪明睿智

现代社会是一个知识的社会、高新技术层出不穷的社会，也是一个充满竞争与挑战的社会，因此，女性生存的压力越来越大。这就要求女性必须有较高的智慧，在商场和职场中，能机智地处理事务，并善于待人接物。聪慧能干是成为富有魅力的女人不可或缺的重要条件。

7. 优雅坐立

同样是坐或立，有的人显得懒散，而有的人就能传递出一种清新优雅的气息，让人看着就舒服。

正确的坐姿应收腹，放松肌肉，并轻轻舒缓肌肉，让自己的姿态在轻松的状态下呈现出最好的效果。

正确的站姿是挺胸，背脊伸直，下巴微收，收腹，双腿内侧使力，脚后跟并拢，膝盖挺直，双肩自然下垂。这样的站姿才会使人看上去显得挺拔、优雅。

8. 改变发型

大多数女性都很注重护理自己的秀发，也懂得选择适合自己脸型的发型，但这仍显不足。要想使自己更具魅力，就要学会根据不同的情况，如在工作、运动或看电影时，简便地利用一些小技巧改变自己发型的风格，例如：改变思路，或用丝巾包扎，或戴个小发卡让它与服装相映成辉，人自然也生动许多，并且还时常能给人以惊喜。

9. 清新爽洁

清新爽洁是女性的象征，所以清新爽洁也是具有魅力的女人不可缺少的条件。

10. 装扮得体

一个美丽的女人之所以能妩媚动人，除了气质、优雅的举止之外，她的服饰很重要。实际上女人并不需要在买衣服上花很多的钱，关键是要学会新旧衣服如何搭配、如何协调。这样的话买衣服时就不会冲动、盲目，也不会出门时总是感觉没有衣服。无论流行什么风格，都别忘了扬长避短，要挑选那些能衬托自己体型和气质的服装。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第五章 性格决定女人的命运

温柔：魅力女人的终极武器

谈起“温柔”，人们总是给它插上自由飞翔的双翅，把它喻为闭月羞花、沉鱼落雁、轻歌曼舞、雅乐华章，还有人把它喻为最纯洁的“水”。水——那一汪汪清冽粼粼、盈盈的水，是那么的明净透彻、可亲可爱，多少人为它发出了由衷的感叹，多少人对它表示了惊喜的礼赞——温柔之美啊！美就美在柔情似水。著名学者朱自清在《女人》一文中对女性的温柔作了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是她的温醉空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢……”由此可见，女性品格的这种温柔的美，是多么的令人陶醉，多么的令人沉湎，多么的令人神往！

女人最能打动人的就是温柔。当然，这种温柔不是矫揉造作，温柔而不做作的女人，知冷知热、知轻知重。和她在一起，内心的不愉快也会烟消云散，这样的女人是最能令人心动的。

一个女人站在面前，说上几句话，甚至不用说话，你就能感觉出这个女人是不是温柔。这种女人味与年龄无关，甚至与外表也没有特别大的关系。

“现在的女孩子都一副咄咄逼人的样子，一点儿也不温柔！”经常可以听到一些男士对现代女性发出类似的怨言。的确，与过去的女性相比，有些现代女性很少有柔顺体贴、小鸟依人的时候了。取而代之的，是作风像男性、满不在乎的所谓“新潮女性”。对于男士的“悲叹”，你可能会柳眉倒竖、杏眼圆睁、气势汹汹地反驳：“时代不同了，现在我们可是和男人‘平起平坐’的。你大学毕业，我还念过研究生呢；你月收入 3 千，我还年薪 5 万呢！我干吗对你百依百顺，作出一副可怜兮兮的‘柔弱’状？”

这些话虽然言之有理，但是不论中外，雄性都是代表阳刚，雌性则代表阴柔，有学问、有能力的女性固然令男士倾慕，但也不应该因此而失去女性特有的温柔。

所谓女人味，是指那种看起来含蓄、优雅、贤淑、柔静的女人的味道，也是一种令一般男性不可抗拒的力量。尤其是处于保守的东方社会，男人所期望的仍然是富有母爱温柔的女性，如果女性的行为太开放，言语太大胆，只会令男士们望而却步。

在生活中，男性的严肃常常显示出一种深沉、成熟、沧桑、刚毅之美，而女性的严肃则更多地给人以冷漠、严厉的感觉，甚至会得到“不像个女人”的评价。观察你身边的女人，你会发现：讨人喜欢、人缘好的往往不是那些“冷面美人”、“病态西施”，而是那些面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



相随和、温柔的女性。即使她的五官不精致，身材欠婀娜，但她洋溢着善良与爱心的神情气质，却能给人一种精神上的美感和情感上的抚慰。因为人是有思想的，需要的是鲜活生动的、感情上的相互交融与关爱。对于女性，人们期待的更多的是一种蕴含着母爱的美，这是一种崇高的美。这种美能够弥补先天的缺憾，使年轻的女性可爱，年老的女性伟大。

温柔是女人的终极武器，哪个男人不愿意被这样的武器击倒？温柔有一种绵绵的诗意，它缓缓地、轻轻地蔓延开来，飘到你的身旁，扩展、弥散，将你围拢、包裹、熏醉，让你感受到一种宽松，一种归属，一种美。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更完美、更妩媚、更有魅力，你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所特有的温柔性情。

那么，在日常生活中，女性怎样才能让自己的表现更温柔更有魅力呢？你可以从以下 7 个方面来培养并释放自己的柔性魅力。

1. 通情达理

这是女性温柔的最好表现。温柔的女性对人一般都很宽容，她们为人谦让，对人体贴，凡事喜欢替别人着想，绝不会让别人难堪。

2. 富有同情心

这是女性的温柔在为人处世方面的集中表现。对于老、弱、病、残、幼及境遇不佳者，女性都应表现出应有的同情，并尽自己最大的努力去帮助他们。

3. 吃苦耐劳

这是东方女人的传统美德，特别表现在家庭生活方面。已婚女人要相夫教子、孝敬长辈、勤俭持家，同时还要兼顾自己的工作，这就更需要女人有吃苦耐劳的精神。

4. 善良

就是要有爱心，对人对事都抱着美好的愿望，乐于关心和帮助别人。对家人，尤其是子女要表现出更多的关爱。

5. 性格柔和

温柔的女人绝对不会一遇到不顺的事就暴跳如雷或火冒三丈。以柔克刚，这是温柔女人的最高境界。

6. 温馨细致

让人心动的不只是一个女人做出了多么惊人的业绩，更多的情况下，是女人那种适时适地的细心关怀和体贴，最能叫人怦然心动。和她一同出门时，你吃东西弄脏了手，她将备好的纸巾递上；衣服扣子掉了，细心的她正好带着针线……这些细微之处充分体现了女人难以抗拒的温柔魅力。

7. 不软弱

温柔绝不等于软弱。温柔是一种美德，是内心世界力量和充实的表现，而软弱则是要克服的缺点，二者不可混淆。

总之，温柔可以体现在各个方面，在聪明女人的生活领域，处处都能体现出温柔的特征。而且值得回味的是，女性的温柔不但能够超越国家的界限，把它的芳香洒向世界各地，而且还可以突破时间年龄的约束，永远贯穿于每个女性的一生。

女性正是依着自己那千种风流、万般妖娆的温柔性格，才给男士开辟了一个可以置身于其中的温馨世界，从而达到了爱情生活的美好和谐；才给男士创造了一个可以感受其内在的审美对象，女性从而在同阳刚之美的对立统一中看到了自身存在的价值，使自身的美

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





感境界得以自由伸展和全面升华。

所以作为一个现代女性，不仅要保留自己独立的个性，也要保留那传统的温柔之美，这会让你受益无穷，也是你一生的魅力所在。

快乐：让美丽女人更有魅力

快乐是一种在积极的心态下努力去获取的过程。它并不是封闭式的自我陶醉，而是指一种可以轻松自然地体会自我、驾驭生活的心情。

快乐是一种态度——它不属于富人，也不属于穷人，它属于寻找快乐的人。

一个人有没有美丽的容貌并不是很重要的，关键是自己的心态是否良好。如果自己整天愁眉苦脸的，那么再美丽的容貌也可能让人敬而远之；反过来说，虽然一个人的容貌并不美丽，但是拥有快乐的心态、善良和宽容的心灵，为人处世非常得体，那么在人们的眼里，也是十分美丽和可爱的。

外表的美丽只是一个方面，内心的美丽更为重要。快乐是幸福的源泉，快乐是自己心灵的一种满足程度。景物总是难以变化的，变的多是自己的心情。假如自己感觉快乐，那么整个世界也是美好的；假如自己感觉痛苦，那么整个世界也是丑陋的。

做一个快乐的女人，别人就会强烈地感受到你的魅力。

快乐的花朵会点缀你的整个人生，快乐是紧紧地抓住现在，让昨天所有的阴霾烟消云散，只留下理性的经验教训做今天快乐的基石；把明天的杞人之忧挡在门外，只让幸福的憧憬走进落地之窗，让自己尽情享受当下的人生！

快乐是自我的肯定，是在自我中发现种种可爱之处，对着镜子欣赏自己的美丽。快乐的女人要让自己的每一个早晨都滚动着露珠，每一个日子都有新鲜的花朵！

快乐来源于头脑的清醒。让身体、家庭、事业统统隶属于你的灵魂，你就是统管这一切的至高无上的尊贵女皇，它们从各个层次、各个方面构成了你那丰富多彩的女性世界。你支配它们、调度它们，让它们齐心协力为你弹奏出一曲优雅、华美、深厚的生命乐章。

你打扮自己，又善于保持个性风采；挚爱丈夫和孩子，但正如你不可能成为他们的一切一样，他们谁也不该独霸你的情感天地；认真读书却犯不上痴迷，工作在成为一种生命的享受时，才有不可遏制的吸引力与创造力。

快乐其实就在充实而朴素的生活中：它躲在厨房装满油盐酱醋茶的瓶瓶罐罐中，它藏进塞满了碎布头、毛线卷的抽斗，它钻入你读了一半的书页内，爬进你正在撰写的论文里，它隐身于丈夫、儿女的谈笑间。在温馨的灯光下，安静的课堂上，熙熙攘攘的菜市场，琳琅满目的百货店、炉火旁、水池边、花丛中、草叶间，它悄悄地、静静地望着你。

快乐就在我们每个人的身边，抓住快乐，拥抱快乐，你就是一个快乐的女人！

快乐，是幸福生活海洋里激起的美丽浪花，是人生乐曲中振奋人心的音符，是一种积极向上的人生态度。快乐的春天纯洁无瑕，快乐的夏天绚丽多彩，快乐的秋天金光闪烁，快乐的冬天自然宁静。

由于年龄、阅历的不同，每个人快乐的感觉是不一样的。老年人的快乐似一坛酱香浓郁的好酒，中年人的快乐似一缕和煦的春风，小孩子的快乐似五彩缤纷的气球，而少男少女的快乐则似跳跃着的音符。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那么女人呢？其实，女人的快乐最简单，似一片白云那么纯洁，似一杯清茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。

女人的快乐从何而来？那就更简单了。温馨的家庭使女人快乐，富有挑战性的工作使女人快乐，在自己愿意做的事情中感受快乐，在对人生的感悟中体味快乐。

然而，在生活里，有许多东西是人无法改变的；或者说，与其你要改变生活里别的东西，不如改变自己。

事实证明：名利思想过重的人，容易患病、衰老和早亡，这类人整日心事重重、愁眉苦脸，几乎没有笑容。名与利本身不是坏事，它可以促使人奋发向上，问题在于以哪种思想指导名利观。当你从事一件工作或研究获得成功时，首先想到名和利，可是愿望得不到满足时，你的心理就会失去平衡，产生消极、悲观、愤怒的情绪。

所以说，快乐是一种积极的心态，一个女人若能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就一定比别人幸福。

快乐好比一杯红酒，女人完全可以按照自己的口味亲自调制。

下面是几种调制快乐的方法。

1. 不贪图安逸

快乐的人总是离开让自己感到安逸的生活环境。快乐有时是人离开了安逸的生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到快乐。

2. 不抱怨生活

快乐的人并不比其他人拥有更多的快乐，只是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

3. 勤奋工作

专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。工作能激发人的潜能，让人感到被需要和责任，这给人以充实感。

4. 感受友情

一个人如果没有友谊，就会感到孤独寂寞，不可能有更多的欢乐。因此，人的生存需要有朋友。至于如何交友、交什么样的朋友，这要根据各人的要求去选择。对待朋友，应本着尊重、友爱、信任、互助的态度，努力使友谊纯厚、持久。遇到不愉快的事情或矛盾时，要多和朋友交流，商讨解决问题的办法。闲暇时，也可和朋友做一些有意义的活动，充实生活。事实证明：真正的友谊会给你带来幸福和快乐。

5. 降低负面影响

少接受一些有关伤感、悲伤、恐惧等负面的消息，这样无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

6. 给自己动力

通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是积极乐观的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

7. 树立生活的目标

快乐幸福的人总是不断地为自己树立一些目标。通常人们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给人们带来幸福的感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



8. 心怀感激

人的生存不是孤立的，而是相互依赖的。在生活中，每个人的思想、性格、品质不尽相同，所表现的言行也不一样。抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处，而快乐的人把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以，他们更多地感受到生命中美好的一面，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福和快乐。

独立：精品女人的必备要素

独立是精品女人的必备要素，几乎所有的都市女人都认可这一观点：人格独立才算精品女人。在事业上有主见，不受他人摆布；在生活上有自己的圈子，不会因脱离男人而孤独。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

女人的独立既包括物质上的独立，还包括精神上的独立。这种独立不是世俗意义上那种“女强人”的不可一世的特立独行，而是拥有自己的生活空间、内心感受和表达方式。

有工作的女人在物质上有独立感，这种感觉能使她们的精神独立有相对坚实的地基。但不少女人在经济上仍依赖男人，而不少男人也以此自傲，把女人视为自己的私有财产，甚至轻视女人。尽管没有社会工作，但持家也是一种职业、一种奉献。如果男人在外面打拼有工资，那女人持家也应有报酬。以往人们总把家庭的生活费视为对女人的报酬，这是不对的。生活费只是一种家庭必需的成本，它没有在经济上体现持家女人的价值。关心和尊重女人不是一句空话，男人应主动量化女人持家的价值，并愉快地付给这笔象征着对女人价值尊重的工资。千万不要小看这个程序，这是女人走向物质独立的关键。女人有这种独立感才会有尊严，男人在有尊严的女人面前才会对其重视。女人如果缺少这种独立感，那么男人对这种女人就不会有长久好感，甚至会背叛。所以，女人首先一定要在物质上、经济上保持独立，那样才会有持久的魅力。

相对于物质独立来说，女人的精神独立更为重要，因为男人活在物质中，而女人却活在精神里。女人的精神是无比神秘和无比丰富的诱人世界，女人精神的独立是对自己的确认。当女人的精神世界被别人支配时，这个女人就会十分悲哀。女人可以在自己的精神世界里建立起一个美好的王国，当她自豪地感觉到自己就是这个王国的女皇时，就会在现实生活中找到自信。女人的精神独立还体现在她的思想是受自己支配的，而不会为别人盲目修改自己的行为。

有个女人爱上了一个她感觉极好的男人，由于感觉太好，她想让其他女朋友分享她的感觉，于是她去征求她们的意见。朋友都认为：这么好的男人一定会有很多女人追，将来很难说他能挡得住诱惑。分析的结论是这种男人没有安全感，不值得交往。于是她和这个男人分手了，但又长期痛苦。后来听说她认识的另一个女孩和他结婚了，她却十分生气。

像电视剧《不要和陌生人说话》中女主人公的遭遇，观众一方面哀其不幸、恨其不争，一方面牵挂着她的命运，期盼着她能够自强起来。这种典型的家庭暴力，无疑是对女人精神不独立的最大嘲讽。而女人，你为什么不反抗？是因为爱吗？难道一个爱字，就应该让女人放弃最基本的做人的尊严吗？精神独立对女性来说确实是必须做到的。

女人精神的动摇是一种不独立的表现。还有很多女人都像得了“预支恐惧症”，一接触男人就想将来可不可靠。越想越不对，明明现在有很好的感觉，一下就恐惧了。其实生命的意义就在此时此刻的分分秒秒，如果你对一个人的感觉好，就应该跟他去共同营造更

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好的感觉，哪一天不好了，再与他分手也不迟。有些女人总认为恋爱就必须结婚，假如中途分手就觉得丢人，多几次分手更是坐立不安，怕别人议论，这是一种不成熟的想法。你分不分手是你个人的区区小事，完全不必在意别人的反应。女人，一定要学会在精神上独立。精神独立的女人才能真正地坚强和自信起来，即使面对变幻无常的社会，她们也不会丢掉自己的微笑。

说到底，女人独立自主的意识，最终决定了女人的独立。

独立的女人虽然没有小鸟依人的可爱，楚楚动人、惹人怜爱的泪眸，但是她风风火火的行事作风，敢作敢为的勇气，同样也有让人眼前一亮的风采。

独立的女人虽然没有温室花朵娇艳的外表，但是她是一株站立在山间临风摇曳的野菊花，在风雨霜露之中，总是披着它墨绿色的外衣，顶着淡紫色的花朵，并且拥有美丽的心情，迎着凉爽的秋风唱着属于自己的情歌。

这样的女人拥有广阔的心胸、高瞻远瞩的目光。她们也许没有临渊羡鱼而后叫男人下水的本领，但是她们懂得“退而结网”的道理，她们懂得用自己的双手规划自己的未来。她们懂得“靠山山倒，靠水水枯”的道理，她们学会用自己手中的笔，在蓝图上描绘自己将要创造的山水。

独立的女人更具自主和自尊，也更具有魅力。因此，如果想成为有持久魅力的女人，一定要树立独立自主的意识，并采取相应的行动。

人没有脊梁将无法直立行走，女人不想做藤的话，就独立吧——因为它最美。

善良：魅力女人的底线

有人曾说：“女人的美德，应首推善良的心灵。”试想想，一个女人如果心胸狭窄、心地险恶的话，她的外形、声音再女性化，男人也不会长久地欣赏她的。即便开始他或许会迫不及待地追求她，但一旦认清她的“庐山真面目”，就会避而远之。

而与一个善良的女人相处，男人不仅无需戒备，而且会特别放松，时不时还会被她的美德善行所感动，除爱情之外，更对她有一份敬意。这样彼此敬爱交织、敬爱有加，便铸就了双方感情的铁打江山。

善良，主要体现在对弱者的同情和对处于困境者的支援。在大街上经常会看到一些女人，遇到乞丐，总会送上一元几角；看到行动不便的老人、残疾人，有需要时便上前搀扶一把。如果看看伟人的传记，往往就会发现：伟人的母亲都是特别善良，特别乐善好施的女人。

善良的女人，不仅能够做到“己所不欲，勿施于人”，而且还会设身处地为对方着想。如有一位在广州工作并成家的男士，一次突然接到住在农村老家父母的信，信中说：“家中房屋被洪水冲塌了，好在你及时寄钱来，现在房屋已重新建起来了。”接到这样一封信，他懵了，因为他不知道家乡遭了灾，更没有寄过钱。一问妻子，她才说：“是我接到的信，就汇款过去了，也忘了告诉你。”她的这一举动，使丈夫感动不已：有妻如此，夫复何求？于是，他在心中暗暗发誓：以后一定好好珍惜这样的爱妻。

善良是魅力女人的底线。只要你有一颗善良的心，便会有夫妻关系的良性循环，家庭关系的良性循环，社会人际关系的良性循环，最终你自己也会获益良多，处于丈夫疼爱、子女敬爱、亲戚朋友关爱的融融乐境之中。这样的女人自然是幸福而富有魅力的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自信：使女人魅力一生的资本

有内涵的人自然有一种气质，这种气质就来源于自信。

自信的女人，总是精神焕发、昂首挺胸、神采奕奕、信心十足地投入到生活和工作当中去。

自信的女人不惧怕失败，她们用积极的心态面对现实生活中的不幸和挫折，她们用微笑面对扑面而来的冷嘲热讽，她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气质，一种坦诚、坚定而执着的向上精神。

自信的女人，不会整天张狂霸气，高呼女权至上。超越男人的方法，不是把他们的霸权还给他们，而是活得跟他们一样舒展、自信；也不是整天向男人发出战书，和谐、平等和互助的两性关系，才是社会进步的动力。

美貌可使女人骄傲一时，自信却可使女人魅力一生。

或许你没有超群的外貌，但是你不能没有自信。自信使人产生魅力，自信使人变得美丽。

一个有魅力的女人，无论她走到哪里，常常会成为男人注目的焦点，女性羡慕或嫉妒的对象。有些女人认为魅力是天生的，与己无缘，因为自己长得不漂亮，不苗条，又没有高档的服饰包装，一辈子也别奢望拥有它。其实，每个女性都有属于自己的那一份魅力，只是因为你太自卑，太缺乏自信，以致使你的优点、长处、潜在之美得不到挖掘和展示罢了。

也许你确实相貌平平，甚至有点丑、有缺陷，其实世间又有多少女人称得上“天生丽质”呢？常言道：“金无足赤，人无完人。”容貌、体态、性感、化妆、服饰，并非女性魅力的全部，也并非女性魅力的决定因素。气质、智慧、才华、技能等内在之美，也许更能使女人具有永久的魅力。能写一手好字、说一口流利的英语、电脑操作技术娴熟，等等，由之而产生的巨大魅力，也常常会倾倒众人。

即使你的容貌远远达不到所谓的“佳人”，才华也远远达不到所谓的“才女”，只要你努力做到自信、自爱、自强，也仍然可以寻求到那一份属于你的魅力。赵传的一曲《我很丑，可是我很温柔》，唱出了多少人的心声。因为温柔、细腻、大方、善良、宽容，以及待人彬彬有礼、通情达理，以真诚和友谊对待周围的人，用爱心和热心帮助不幸的人，以坚强迎接生活中经受磨难的人，为人落落大方，适时地自然微笑的女人，都具有无穷的魅力，且给人的印象更深刻、更美好。

值得一提的是，充满自信的女人，如能于闲暇之际积极投身于体育锻炼，练出一副洋溢着青春活力的健美体魄，岂不更具有女性魅力？

即使你是一个非常平凡的女人，只要你对生活充满信心，在人生的舞台上，定能焕发出你那一份女性的魅力光彩。

人生有很多需要自信的时候，在那些时刻，不同的选择就代表了不同的未来。对女人来说，更要勇于面对，因为这个社会属于女人的机会并不多。自信心往往可以产生想象不到的力量，就像一种看不见的力场。当一个女人拥有了自信，她就会发出不同一般的光彩。

那么，女人要如何才能培养自信心呢？

1. 挑前面的位子坐

在教学或各种聚会或者是会议室的会议中，后排的座位总是先被坐满。为什么呢？因为大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”，而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坐在前面能建立信心。不妨把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住：有关成功的一切都是显眼的。

2. 练习正视别人

眼睛是心灵的窗户，一个人的眼神可以透露出许多有关她的信息。要想让你的眼睛为你工作，你就要用你的眼神正视别人，这不但能给你信心，而且能为你赢得别人的信任。

3. 把你走路的速度加快 25%

身体的动作是心灵活动的结果。一般情况下，懒散的姿势、缓慢的步伐代表着一个人工作、情绪上的不愉快。心理学家认为：借着改变走路的姿势和速度，可以改变心理状态。那些表现出超凡信心的人，走路的速度比一般人都会快一些。她们的步伐当中传达出一种信息：我很忙，我很自信，我很快就会成功。因此，试着让自己的步伐加快一点，你就会感到自信心在增长。

4. 练习当众发言

语言能力是提高自信心的强化剂。一个人如果能把自己的想法或愿望清晰明白地表达出来，那么她内心一定具有明确的目标和坚定的信心。同时她充满信心的话语也会感染对方，吸引对方的注意力。

5. 开怀大笑

笑是医治信心不足的良药。笑能给人增添信心，能去除内心的惶恐，还能激发你战胜困难的勇气。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展露微笑，那他就不会再对你生气了。笑就要笑得开，要开怀大笑才能有功效。所以，女人要学会控制，运用你笑的能力。

6. 怯场时，不妨说出实情

当你怯场时，不妨把内心的变化毫不隐瞒地用言语表达出来。这样一来，不但可将内心的紧张驱除殆尽，而且也能使心情得到意外的平静，这就是坦白的效果。

7. 使用肯定的语气

不同的语言可将同一件事实形容成有如天壤之别的结果，而且也给人以不同的心理感受。肯定的语气能让人心情愉快，而否定的语气则会让人产生自卑感，损害一个人的心理健康。语气、措词是无法比拟的魔术师。在任何情况之下，只要经常使用肯定的措词或叙述法，就可以将同一个事实完全改观，使人驱除自卑感，从而享受愉快的生活。

8. 自信培养自信

一个人如果缺乏自信时一直做些没有自信的举动，就会越来越没有自信。

所以缺乏自信时更应该做些充满自信的举动。缺乏自信时，与其对自己说没有自信，不如告诉自己是很有自信的。为了克服消极、否定的态度，我们应该试着采取积极、肯定的态度。如果自认为不行，身边的事也抛下不管，情况就会渐渐变得如自己所想的一样。自信会培养自信——一次小成就会为我们带来自信；如果一下就想做伟大、不平凡的事而不能顺利实现，就会越来越没有自信。

9. 做自己能做的事

做自己做得到的事时，个性就会显现出来。心智发育成熟的人，会向往自己能够做到的事，不成熟的人往往会不断采取以自我为中心的态度，从而迷失了此时此地自己应该做的事，最终一事无成。所以，与其极欲恢复自我的形象，不如找出现在可以做的事。知道应该做的事，然后加以施行，一步一步地达到目标，这样会使人产生信心，从而带给人实

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现最终目标的动力。总之，要试着记下马上可以做的事，然后加以实践，没有必要非是伟大、不平凡的行动，只要是自己力所能及的事就足够了。

坚强：女人拥抱挫折的后盾

《易经》曰："天行健，君子以自强不息。"

也许有时候，我们无奈于生命的长度，但是坚强能够让我们选择生命的宽度与厚度。在这个世界上，我们会遇到赏罚不公，我们会遇到就业压力，我们会遇到竞争，我们会遇到病魔，我们会遇到……

但是，女人可以运用自己手中坚强的画笔，为自己在逆境中描绘一片属于自己的蓝天，为自己绘出红花绿草、清风习习。

2004 年 3 月 8 日晚上，中央电视台《半边天》节目对 6 位女性做了访谈。

第一位是王自萍，54 岁。但是她的状态，也可以说是心态，丝毫不亚于年轻人，甚至强过年轻人。她的乐观、自信、热情，瞬时感染了现场及电视机前的观众，也让人们羡慕不已。她是退休后以不惑之年闯北京的，在这之前，她坚决地结束了一段不幸的婚姻。到了北京，种种努力自不必说，她终于做上了一家会计事务所的经理，通过了三项非常困难的资格认证考试。工作之余，她有着同样精彩的业余生活，她的幸福是每个人都可以感受到的，我们从她风趣的话语中知道了幸福的来源——坚强。

还有一个残疾姑娘，她身上所拥有的自信同样让她光彩照人。她来自石家庄，尽管残疾，但偏偏是个不服输的人。为了做一名职业歌手，她坐着轮椅跑到了北京，要实现自己的梦想。设想一个四肢健全的人假若要到北京生活都有那么多的艰难，何况她一个残疾人。她有一千个不会成功的理由，但就有一千零一个成功的理由给予了她成功。她现在是一名签约歌手。这一千零一个理由便是永不放弃，坚强。主持人问："上帝为什么要给你一个这样的命运？"她说命运只是要她活得更艰难一点。她在地铁站中的歌声嘹亮而高亢，远远地听去，就像是对命运的宣战。坚强是她的武器，任何困难都不能逃过她的冲击。

出场的女性更多的是拥有一种白领的优雅，她们心底深处的倔强被温柔所掩盖。直到最后一位，她是一家饭店的老板，手下有 200 余名员工，有 2000 多平方米的大楼。主持人关于她身价的渲染并没有引来多少人的羡慕，大家的心情很快被她的叙述所吸引。她有一个不幸的童年，这之后便是如何努力，如何奋斗，才有今天的成就。在她身上，所洋溢的依然是"坚强"二字。

是的，人生不可能一帆风顺，所以自从你有自我意识的那一刻起，你就要有一个明确的认识，那就是人的一辈子必定有风有浪，绝对不可能日日是好日、年年是好年。当你遇到挫折时，不要觉得惊讶和沮丧，反而应该视为当然，然后冷静地看待它、解决它。

很多女人遭逢生命的变故时，总会不停埋怨老天："为什么是我？""为什么我就这么倒霉？"……即使哭哑了嗓子，事情也不会无缘无故地好转，所以要坚强地面对。碰到令人伤心的事情发生时，你第一个念头要告诉自己："它来了！这是必经的进程，只有自己能帮助自己，所以我要勇敢面对，现在就想办法处理！"不断用心灵的力量来为自己打气，然后要比平时更精神百倍，才能让自己走过生命的黑暗期，迎向灿烂的明天。遇到困难时，越是坚强的女人，越有一股让人尊敬与心疼的魅力。惟有自己表现得更坚强，别人才能帮

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



助你。

如果你被击倒了，只想一辈子这么赖着、等着、靠着，那么别人也只能选择让你自生自灭，是你断了自己重生的后路。

坚强是一种品质。

要像钻石一般的硬，才经得起困难的打磨；要像流水一样的柔，才能抵挡世俗的侵扰。世上有千千万万的女人，也有千千万万种幸福。但是没有坚强的支撑，这样的幸福是不会长久的。

坚强也是一把双刃剑，多则盈，少则亏。

少了坚强做伴的女人，或是唯唯诺诺，没有自我；或是哀哀怨怨，陷在一件可小可大的事里，挣扎在一段感情里不能自拔。

只有坚强的女人，为了坚强而追求着坚强，从不停下脚步。坚强于她只是一种习惯，她的幸福是给别人看的幸福。

多也罢，少也罢，总而言之，女人要活得自我，活得幸福，坚强是第一要素。因为它就是一把开山的斧，一片远航的帆。

坚强的个性是一种傲人的勇气，生活中的女人只有拥有了这种勇气，才能不断地开拓通往成功的道路。

坚强的个性又是一条做人的准则，因为有了这条准则，女人才会珍惜自己的生命，能够在炼狱之中始终保持必胜的信心。

坚强是困境之中挂在女人脸上的一抹浅浅的微笑。

坚强是失败后一个重整旗鼓的眼神。

坚强是困顿之后的一份淡定与从容。

女人用坚强守护心灵的沃土，懦弱才不会乘虚而入；女人用坚强交上生命的答卷，灵魂才会在美好的港湾停泊、歇息。

宽容：女人最有魅力的财富

大海因为能够容纳百川，所以可以成为浩瀚的海洋。莎士比亚忠告人们说：“不要因为你的敌人而燃起一把怒火，灼热得烧伤你自己。”富兰克林说：“对于所受的伤害，宽容比复仇更高尚。因为宽容所产生的心理震动，比责备所产生的心理震动要强大得多。”如果自己能够宽容别人，不但自己能够及时释放心理垃圾，而且别人也能够因此而宽容自己，同时与自己友好相处。假如别人伤害了自己，千万不要只会怨恨，关键是要学会宽容，并避免被别人再次伤害。心胸太狭窄绝对是一件坏事。报复心太强烈，最终只能害自己。宽容别人不仅是自己的一种美德，更是让自己健康长寿的秘诀。愤怒是毒药，宽容是良药。

所以，女人应该学会宽容。

宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。女性的宽容更是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

学会宽容能使自己保持一种恬淡、安静的心态，去做自己应该做的事情。整日为一些闲言碎语、磕磕碰碰的事情郁闷、恼火、生气，总去找人诉说，与对方辩解，甚至总想变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



本加厉地去报复，这将会贻误自己的事业，失去更多美好的东西。女人要成为一个生活的强者，就应豁达大度、笑对人生。有时一个微笑，一句幽默，也许就能化解人与人之间的怨恨和矛盾，填平感情的沟壑。

学会宽容是一个女人成熟的标志。宽容的人常常表现出勇于承担责任的作风，如果肯检验一下自己，就可以从失败和差错中找到自己所应负的责任。当一个人心平气和的时候，才可能保持清醒的头脑，找出失败的原因，采取克服差错的有效措施，以便更加努力地工作。

宽容，首先表现在处世上不愤世嫉俗、不感情用事。

生活中，确实存在很多矛盾和困难：物价上涨、住房拥挤、人际关系紧张，还有这个“难”那个“难”，真让人有点喘不过气来。漫骂、生闷气都无济于事，倒给疲惫的身躯又增加了几分新的负担。只要冷静观察，就会发现人们的生活本来就是苦、辣、酸、甜、咸五味俱全。在生活中，“看不惯”的有很多，理解不了的有很多，让人失望的也有很多。但人的能力毕竟是有限的，愤世嫉俗不会改变事态的发展，不会使关系缓和。所以，首先应当适应事件的发展，在适应中发现“破绽”，掌握改造的契机和应知应会的本领，而不是游离其外去指手画脚。这就是一种宽容的表现，人要顺利走完生命的旅程，就离不开宽容。

其次，宽容体现在对别人的不苛求，“但能容人且容人”。每个人都有自己的思维、工作、学习、生活习惯，既有其长处，也有其短处。在社会生活中，人们总要同各种各样的人打交道。所以，为了生存和发展，为了事业的成功，我们必须习惯于人际交往，善于同各种各样的人，特别是同能力、天赋等各方面不及自己或脾气秉性与自己不同的人友好相处、协调共事。就是对于有各种各样的缺点和毛病的人，我们也应注意发现其所长，尊重其所长。

如果你只注意到别人的缺点，就容易使自己陷入孤立无援的境地。相反，换个角度，多注意别人的好处，用理解、同情和爱心去影响别人，使他既能认识自己的缺点，又能心悦诚服地改正，你就会处处碰到信赖和爱戴自己的朋友和下属，你的人际关系也会因此得到很好的发展。

给人面子，既无损自己的体面，又能使人产生感激和敬重之情。

不计较小事，不苛求别人，会为你赢得更多的时间和精力。

胸襟广阔，能容人容物是现代女性追求的境界，因为大度和宽容能给你带来太多的好处。

当然，宽容不是无条件的，绝对的要因人、因事、因时、因地而异，所谓“大事讲原则，小事讲风格”，即是应取的态度。

处处宽容别人，绝不是代表软弱，绝不是面对现实的无可奈何。在短暂的生命历程中，学会宽容，意味着你的心情更加快乐，宽容可谓女人一生中最有魅力的财富。

幽默：魅力女人精神品位的最好表现

杨澜在主持“正大综艺”节目时，语言风趣幽默，很受观众好评。有一次，她的一位搭档夸张地说：“只要提到位于北极圈的加拿大，身上就会冷得直打哆嗦。”杨澜接过话头，更加具体、形象地说：“我也听说，有两位加拿大人在室外说话，因为那里天气冷得出奇，话一出口就冻成冰碴儿了，所以很快用手接住，进屋用火烤了才听见说了些什么……”杨澜的幽默说笑，使演播厅的气氛更加轻松、活跃，电视机前的观众听了也禁不住捧腹大笑。可见，这种幽默的谈吐是杨澜知识丰富、才思敏捷的直接表现。

当近代才女林徽因放弃徐志摩，跟梁思成结婚之后，梁思成问林徽因：“你为什么选

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



择了我？”

林徽因笑笑，淡淡地说了一句话：“看样子，我要用一生来回答你的这个问题。”

这一句话里，包含了多少人生的“不能承受之重”啊！让人们再三咀嚼之余，不由得深深感慨于林徽因的才智与幽默，更欣羡于梁思成后半生的幸福与快乐！

显然，这样的女人才是真女人，才是让人动心、怜爱、喜欢的女人，才会真正得到丈夫的宠爱、朋友的喜欢、同事的亲近……

善于创造幽默的女人，不仅可以让自己如鱼得水、左右逢源，更能笑对人生、豁达处世。

幽默的女人是智慧的，因为幽默必须具备一定的文化底蕴，没有文化的人是学不会幽默的。但文化虽高，没有灵气也是不行，所以，但凡幽默的女人总是兼具才气与灵气。

幽默的女人是自信的，因为幽默有时就是一种自嘲。一个姿色平庸的女子若是能将自己的外表当作玩笑，那么，可以肯定她已经并不以此为卑，而且，她的身上肯定还有更多让她引以为傲之处。

幽默的女人是乐观的，因为幽默的机智反应并非只是能言善道，它也是一种快乐、成熟的达观态度。当她身处困境之时，并不会因此沉沦丧志，而总能开朗豁达、从容不迫。

幽默的女人是真实的，欲求幽默，必先有淡然的心境，不为浮名，不忸怩作态，不博庸人之欢心，举止言谈之间尽显超脱淡然的率真性情。

幽默的女人是可爱的，她总是能适时地在一汪清水之中激起点点涟漪，为平日里琐碎的生活增添几分韵味与情趣。

一个幽默的女人，肯定是一个热爱生活的女人，有着淡淡的从容和优雅，会用带笑的心去体会生活、感受生活，去化解生活路上的一切问题。

幽默是人的思想、常识、智慧和灵感的结晶，幽默风趣的语言风格是人的内在气质在语言运用中的外化，在公关交际中有很重要的作用。

第一，幽默能激起听众的愉悦感，使人轻松、愉快、爽心、舒情。这样可活跃气氛，沟通双方感情，在笑声中拉近双方的心理距离。

第二，幽默的一个显著特点是寓庄于谐，通过可笑的正式表现真理、智慧，于无足轻重之中显现出深刻的意义，在笑声中给人以启迪，产生意味深长的美感趣味。

第三，幽默风趣还可使矛盾双方从尴尬的困境中解脱出来，打破僵局，使剑拔弩张的紧张气氛得以缓和平息。

第四，幽默风趣还有利于塑造交际中的自我形象，因为幽默的风度是良好性格特征的外露。

不懂幽默的女人，就像绿叶中缺少红花一样没有情致。

所以，要想成为具有高尚精神品位的魅力女人，就要注意培养自己的幽默感，掌握幽默语言的艺术，努力使它成为自己的知识和本领。

（1）注意丰富自己的幽默资料。看得多了，听得多了，占有的幽默资料多了，运用幽默语言的能力自然会得到提高。有道是：“熟读唐诗三百首，不会写诗也会吟。”说的就是这个道理。

（2）注意从别人的幽默语言中体会幽默的要领。仅仅是从抽象的概念中学习幽默的要领，往往是不深刻的，只有结合大量的幽默语言实例进行深入体验，才能深刻理解幽默的要领，使自己对幽默语言运用自如。

（3）注意从别人的大量幽默语言实例中启发思路。运用幽默语言，要有独特的思维方

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



式，要有如何借题发挥、创造幽默语境的思路，而且要求反应敏捷、思路明快，这些从幽默语言实例中都能体验出来。

（4）注意从别人的幽默语言实例中学习幽默语言方式。幽默语言是表达思想的一种特别的语言方式，这也需要从大量的幽默语言实例中去学习、体会和掌握。

（5）多找机会应用。实践出真知，幽默语言的修养也是这样。从书上学来的幽默语言知识，只有经过自己在实践中练习和运用，才能变成自己的东西。而且，在实践中练习和运用幽默语言，也能加深对幽默的理解，丰富幽默知识，这本身也是一种学习，是书本学习的继续和深化。通过多练习、多运用，才能有效提高使用幽默语言的水平。

（6）幽默只是手段，并不是目的。不能为幽默而幽默，一定要根据具体的语境，选用恰当的幽默话语。另外，人的才能不一样，有的会幽默，有的不会幽默，不会幽默的，则不必强求，若故作幽默，反而会弄巧成拙。

好性格造就女人的好命运

好性格会使人幸运，也会让人成功。对女人来说也是一样。

什么是好性格？纽约著名的心理学研究专家汉斯曾经说："对于一个人来说，拥有诸如坚忍、勇敢、冷静、理智、独立等性格，无疑就等同于拥有了一笔巨大的财富。坚忍会让你在困难面前永不低头，勇敢则让你能够面对一切挫折，冷静和理智会让你永远保持清醒，独立则会让你不受他人的摆布。"

也不得不承认，坏性格的女人不但会把人际关系搞得一团糟，把要做的事情搞得一团糟，也会把她自己的人生搞得一团糟。什么是坏性格？还是那位心理学专家说的："如果一个人的性格懦弱、胆怯、冲动、依赖性强的话，那么恐怕他一生都将一事无成。"

别以为她是在"恐吓"男人，性格懦弱的女人同样会将一生的幸福毁在自己的手里。

听人讲过这样一个故事：

二战开始不久法国就被德国占领了，那时候，很多法国人为了躲避战争逃亡到国外。苏丽的家人都死于德军的炮火之下，她只好一个人逃到英国的一个小村庄。在那里，一位善良的老妇人收留了她。同时，也收容了另外几名不幸的女孩子。

老妇人对这几位不幸的女孩子非常热情，甚至到了疼爱的地步。时间一长，其他几个姑娘都看出了端倪，并陆续离开了那里。只有苏丽没走，她不愿意再忍受漂泊之苦。

终于有一天，那位老妇人对苏丽提出，希望她能够答应嫁给自己弱智的儿子。苏丽心中并不愿意，但她最终还是答应了老妇人的请求，因为她张不开口，她觉得自己应该报答老妇人的收留之恩。

苏丽今后的人生会幸福吗？可想而知。或许有人会说苏丽太善良了，可这不是善良的问题，要知道过分的善良就是软弱。她的迂就已经超出了善良的底线。就算是为了报恩，她也可以选择其他方式。

像苏丽这样的女人很多，她们的处世方法通俗点说就是把握不住关键，其实不是她们在拿自己的人生当儿戏，而是她们的性格使然。

再回到前面的问题，女人真的结了婚就万事大吉了吗？当然不是，不说外界因素会让婚姻充满变数，就是女人自身的性格优劣，也会让婚姻或向良性发展或步入意料之外的一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





条轨道。

因为性格懦弱，而不会拒绝丈夫的无理要求；因为胆怯，不管丈夫做了什么，大气都不敢出一声；因为爱冲动，鸡毛蒜皮的小事也会引发一场大战争；因为依赖性强，成为丈夫身上、心上难以摆脱的负担……还有一种被称为悍妇的女人对婚姻最具杀伤力，任凭男人优秀如苏格拉底、托尔斯泰，也会被这样的女人逼得有家不敢回，还谈什么和谐婚姻？关于女人，托尔斯泰说："等我一只脚踏进坟墓时，再说出关于女人的真话，说完立即跳到棺材里，'砰'一声把盖碰上。来捉我吧！"说这话时，托尔斯泰的眼光调皮又很可怕。

有人说，江山易改，本性难移，"我就是我，根本没办法成为别人"。那么，面对离婚的危险，你还不改吗？当你因为性格缺陷而面临"姥姥不疼、舅舅不爱"的局面时，你还不改？要知道，就连父母，都可能会因为孩子性格不同而偏向一个，冷落另一个。

每个人的性格都是有缺陷的，不是太倔强，就是独立性不够，要么就是太过软弱，太爱冲动，不够勇敢、不够坚强、太过武断……总之，拥有十全十美性格的人是极少见的。女人要想多获得一些幸福，应该做出一定的改变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章 将优雅当成一种习惯来培养

让自己优雅一辈子

优雅是女人外在美和内在美的统一。一颗善良的心，一种良好的修养，是一个优雅女人最简单的素养。

女人越来越讲究生活的质量，气质的优美，动人的优雅。而优雅却是来自内在的气质与修养，来自对事物的真知灼见与感受。

常在电影电视中看到这样的镜头：豪华的别墅，装饰非常讲究，一个美丽的女人，慵懒地抱着名贵的小狗，在客厅缓缓踱步……也许有人认为那是一种优雅，但那只是一种优裕的闲适，算不上优雅，优雅和悠闲不同。

其实，优雅和金钱无关。很难想象，一个衣着华丽，言谈举止粗俗无礼，一掷千金的富婆会和优雅联系在一起。这样的女人的做派充其量也只是一种暴发户的粗劣和虚荣的炫耀而已。

优雅和打扮、长相也没有太多关联。容貌的秀丽只是给优雅准备了先天的条件。一个打扮时尚、举止失当的漂亮女人只会让人赞叹其漂亮，却不会让人想到优雅。过分的涂脂抹粉只会让人感到庸俗。

优雅和年龄无关，有的女人即使到了白发苍苍的暮年仍能给人以难忘的印象。生活中不乏一些人，常常有意无意地故作姿态，摆出一副优雅的架子，殊不知优雅是装不出来的，那是一种从骨子里透出来的美丽。有积累才会有优雅。天生丽质只会让时间一天天剥夺走美艳的权力，优雅只有在对生活执著学习的过程中才会积累、丰满。优雅是沉淀起来的学识、智慧、才思、文化，每一种学习的积累都会为你的优雅加分。

优雅的女人是外在美和内在美的统一，是内在的各种综合素质渗透到外表而显现出来的一种高贵的气质，一种无以言说的翩翩风度。一个迷人的微笑是优雅；一句贴心的话语，一个扶助的动作，一个相知的眼神是优雅；也许一种对生活的自信，一种积极乐观的满足，一种从容镇定的安详，一种谦逊善良的美德，这些都算是优雅。

优雅的女人是一首诗，总在寻常的平平仄仄中创设出崭新而美的意境；优雅的女人是一首歌，总在舒缓悠扬的旋律中演奏出动人的篇章；优雅的女人是一幅画，总让人有“可远观而不可亵玩焉”之感；优雅更是一种完美的生活态度，内敛而不张扬，端庄而不做作，让人心生敬意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



优雅的女人有一种味道，由内而外散发着迷人的芳香。言语中尽是撩人的思绪，举手投足间显示着成熟女人的曼妙。

优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。也许带有遗传基因的因素，更重要的则是来自后天的修为。优雅是装不出来的。举手投足与微笑也许不会出卖你，但是言谈行为和思想却能决定你是否被别人认可你属于优雅一类。

优雅不是先天的，它是悬浮于物质表面的一种气度的展示。自信的女人常常带给人一种知性的美，这是后天的塑造，更是优雅的源泉。而优雅的女人都有着共同的品质，那就是善良。善良是一种天性，而“女人最大的美丽是善良”，这种描述没有过多的期许，简洁直接，不容得半点疑虑。有一颗善良的心，有良好的修养，这是一个优雅女人最简单的素养。

我们尽可以说优雅无处不在，因为优雅在每个人眼中具有不同的美丽。一个女人，在暖暖的午后领着自己的孩子散步，这是母爱所赋予的优雅；与心爱的男人一起甜蜜地旅行，这是爱情所赋予的优雅；在暮色初临的黄昏搀扶着年迈的父母欣赏夕阳，这是亲情所赋予的优雅。一个女人，弹指间尽是芳华，这是岁月的磨砺而孕育出的由内及外的品味。

西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话：“我们不是生为女人，而是要做女人。”而我们不但要做一个女人，还要做个优雅的女人，让自己优雅一辈子。

总之，优雅只是一种心灵深处自然萌生的感觉，亲切温暖，让人愉悦，并且不管面对怎样的环境和挫折，它都能始终保持不变。

怎样做一个优雅女人

优雅是一种恒久的时尚，是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。从一个女人优雅的举止里，我们可以看到一种文化教养，让人赏心悦目。

优雅的女人都从容。她们经历过人生的风浪，岁月的痕迹不光留下风霜后的苍凉，更有资深的阅历，好像大树的年轮一样一圈一圈积累着人生，积累着智慧。

优雅的女人，淡定从容，谈笑风生。你若要她们受到你的惊吓，那只是小孩子的一种尝试，她们会一笑了之。都是包容，或者是云淡风轻，举重若轻的优雅已经达到美丽的顶级。这又何尝不是人生最美丽的风景？

优雅女人活泼主动。她们是都市的靓丽风景，或者她们属于白领，有着令人羡慕的工作，或者她们有自己的生活，生活舒心，谈笑自若，雍容大方。她们会和你矜持却不失亲切地交谈，她们会和你讨论今夏最流行的颜色，她们会提到她们家的小猫是怎样的调皮。笑笑谈谈，眉目含笑，举止有度，点到为止。母性的光辉和智慧刺得你睁不开眼。

优雅女人懂生活，懂情趣。她们拥有最好的品德，既不忘古典传统文化的谆谆教导，又具有接受最新文化的能力，兼容并包，和蔼可亲。当你和她讨论生活，讨论喜好，她们总是给你最好的建议并且策划到几近完美；她们是幼稚少女的人生指南，步步到位；她们和任何人都能成为朋友，让你相见恨晚。她们在人前是如此的矜持又开朗，进退适宜不惹人尴尬，谦虚又可爱。

没有哪个女人不想成为优雅的女人，而许多人又常苦于找不到优雅的秘诀，或者抱怨缺乏应有的条件而信心不足。优雅，真那么难吗？其实，做优雅的女人并不难，不需要很高的条件，秘诀是从身边的小处做起。没有过度的装饰，也不流于简单随便，坚持独立与自信，热情与上进。由中国红变成亮眼蓝的羽西曾言：快乐就是成功。她说人在可以站着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的时候，就一定要坚持站着，而且还要保持着漂亮的样子，这是对自己的尊重，也是对别人的尊重。女人要保持自己的优雅。

要做一个优雅的女人，就必须增长自己的知识，将优雅之树的根深扎在文化的沃土之中，这样才能使它枝繁叶茂。因为优雅的女人，必定是心灵纯净的人，净化心灵的最好办法是吸取智慧，吸取智慧的最好办法则是阅读。“书中自有好风光”，“书中自有黄金屋”，“书中自有颜如玉”。读破万卷书的人，心中不会存有一池污水。知识能够改变命运，同样，知识可以培养女人的优雅。所以，要想做一个优雅的女人，就要多读一些书，尤其是一些励志的书，不断地充实自己，完善自己。喜欢读书的女人，永远都是不俗的人，只有不俗的人才有资格做优雅的人！

优雅的女人一定要有自己的事业。优雅的女人不是依附的小鸟，不是攀岩的凌霄花。优雅的女人就是一只展翅高飞的鲲鹏，就是一棵参天的大树，而事业则是这一切的基础。所以，要做一个优雅的女人，必须热爱自己的工作，因为只有热爱自己的工作，才能做好自己的工作。从事自己所热爱的工作是一种幸运，热爱自己所从事的工作是一种幸福。幸运不是每个人都能遇到的，幸福却是大家都可以追求的。优雅的女人一定是幸福的女人，追求幸福就是追求优雅。

优雅还包括一个女性对美的独到的见解和追求。倘若整日衣冠不整，不修边幅，无论怎样也是同优雅联系不上的。所以，优雅的女人，她的着装永远都是不张扬而富有格调，那感觉就像静静地聆听苏格兰风笛，清清远远而又沁人心脾。

如果说女人似水，那么优雅的女人就可以水滴石穿，用智慧去获得爱与尊严。外在的美随风易逝，肤浅也耐不起寻味，而优雅的女人用丰富的内心世界和对生活的智慧，让自己永远是一棵有 101 种风景的花树。

优雅是可以修炼出来的

渴望拥有魅力的愿望很简单，但真正获得魅力、提升魅力，就需要具备修炼魅力的意识和习惯。形象地说，就是如果你想成为一个魅力女人，你就得把修炼视为一项艰巨的人生工程，天天在路上，苦练不止。

如果我们遵照哲人的名言“命运掌握在自己的手中”，那么，优雅魅力的钥匙一定是掌握在你自己的手里。

“你想拥有优雅的魅力吗？”用这个问题去问每个女人，回答一定是肯定和明确的。事实上，“想”字并不像回答得那么简单和轻松，“想”的后面需要紧跟着一项“艰苦”的工程，一项需要用女人一生的时光来完成的工程。女人们在回答这个问题时，潜意识中多会认为魅力是天生的，比如美丽的眼睛、迷人的形体、柔滑的肌肤……人们喜欢把这些上天赐予的东西称为漂亮或者美丽。很多女人潜意识中总认为自己没有美的部位，或者青春已逝，不再拥有年轻貌美时，往往会缺少甚至丧失追求美的动力和激情。这是女性特别是中国女性的一大认识误区。美丽可以构成魅力的一个部分，但美丽不等于魅力，魅力是需要后天努力挖掘才能展现的一种迷人的力量。

凡是特别富有魅力的女人，一定是为这份魅力付出了超常的努力。魅力握在你的手中，但是你为魅力付出的努力足够吗？你能够坚持天天修饰自己吗？能够坚持控制饮食、天天运动吗？能够坚持学习提升魅力的方法吗？能够调整甚至改变一生形成的生活方式吗？如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



果真的可以，你就会不断地获得魅力，就像生活中那些吸引我们的魅力女性一样。

渴望成功的女人，大多懂得为学历、知识、技能等付出足量的努力，同样，如果你期望与魅力结缘，你的一生就得绷着一股劲，这也如同你热爱文学、摄影或者绘画什么的，你不绷着一股劲哪会出什么好作品？

人的现状更多源自幼年生活习惯的积淀，就魅力而言，更是如此。

法国女人是公认的全世界最优雅的女人，她们世世代代富有修炼魅力的意识。法国的母亲们非常注重膝下女儿的体态、皮肤、神情、态度，热衷于让女儿参加舞蹈、音乐、表演等艺术方面的学习和训练课程，她们会为孩子们这方面的出色表现感到欣慰和自豪。

一位法国美容专家这样说过："不要小看一个能够长久保持优美身材的女人，这通常是一个顽强和很有自制力的女人。"这就是说，女人美丽的身影背后不仅仅是形体的问题，女人提升魅力也不仅仅是漂亮的问题，其中还折射出诸多的女性内涵与素养。法兰西世代相传潜移默化的美育教育，铸就了一代代法国女人的优雅。

漂亮和美丽是通过视觉来感知的，而魅力则是需要用心去体味和感悟的，是女人修炼的结果。魅力是通过不断修炼而不断获得的，每个女人都可以今天比昨天、明天比今天更有魅力。重要的是：你是否认识魅力的重要性，是否愿意不断学习和实践提升魅力的方法，是否能够把提升魅力作为生活的重要内容，并为此作出长期不懈的努力。

优雅的魅力是不会丢弃任何人的，只有我们自己会丢弃它。会不会丢弃关键在于你想不想要，是不是真的想要，并真的为之付出了努力。每一个女人都可以去尝试，从今天开始，只要你真的想要，真的努力了，10年后，你一定会比今天活得更精彩，更有魅力，赢得更多的赞誉。

优雅女人是这样炼成的

女性的姿态最具美感，一位举止优雅的女性自会光彩照人。女人要想让自己举止优雅，就要在平时把优雅当成习惯，从日常生活中的点点滴滴做起。

端庄优雅的女人应具备的条件：

（1）拥有靓丽的肌肤，并保持良好的身体和心理健康状态。

（2）抬头挺胸，背部随时都是挺直的。

（3）举止得体，声音动听悦耳，谈吐优雅。

（4）对任何人都彬彬有礼。

（5）生活中不会感到无趣，有自己热衷的事物和兴趣。

（6）无论何时何地，取出的物品都能收拾整齐。

（7）厨艺精湛，心灵手巧，能做好家庭中的一切事务。

（8）每天关注新闻，随时知道和了解国内、国际重大事件。

（9）早睡早起，作息有规律，每晚都有良好的睡眠。

（10）经常成为别人倾诉的对象，并能够自己解决烦恼。

（11）紧急关头能发挥带头作用。

（12）有一生相随的好友。

（13）不惧年岁的渐长，还有很多很多将来想做的事情。

（14）认为今天的自己比昨天更美丽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（15）感到幸福，而且看起来真的很幸福。

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”女性魅力不是单纯的、机械的，而是流动在一颦一笑中，在不经意间的一个转身一次低头里。优雅的女人应该举止端庄而不失女性的妩媚，雅致的韵味从头流到脚，又从脚流到头。女性的这种举止端庄妩媚是可以通过后来的训练得到。

优雅的举止应该从日常生活中的点点滴滴做起。女性的姿态最具美感，一位举止优雅的女性自然会光彩照人。但在日常生活中，人很容易全身自然放松，不太注意自己是否举止优雅。要想让自己举止优雅，就要在平时把优雅当成习惯，所以在平时就要注意自己的一举一动，无论是站立、走路，还是坐靠，都要保持四肢平稳、端正。要特别注意不要弯腰驼背，或者歪着肩膀叉着腿，这些都会给人一种散漫的印象。身体应该保持端正挺直，举止要落落大方，展示出一种精干利落的形象。那么如何才能做到这样呢？

第一，站姿中展现女人特有的韵味。在交际活动中，女人站立时不仅要挺拔，还要优美和典雅。站立时要抬头、颈挺直，双目向前平视，下颌微收，嘴唇微闭，面带笑容，动作平和自然，身体有向上的感觉。

第二，坐姿优雅从容的。坐下时，应面带笑容，双膝应自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠；立腰、挺胸，上身自然挺直；双臂则自然弯曲放在膝上，也可以放在椅子或沙发扶手上，掌心朝下。

第三，流云般优雅的步姿。款款轻盈的步态流露出一种温柔端庄的风韵。走路时应以腰带脚，重心移动，以腰部为中心，膝盖伸直、脚跟自然抬起，两膝盖互相碰触，面部应带微笑，双目平视。

因公务或个人交往出入社交场合时，则应注意举止要大方礼貌、稳重自然，而过于张扬炫耀、引人注目，是缺乏修养的表现。还要注意，即使在自己家中，也不要过于松懈、不讲美感。因为如果你平时在家散漫惯了，外出和上班时就不容易改变自己的姿态了。林徽因就很注意自己在家的形象。萧乾第一次见到患着严重肺病的林徽因时，她不是穿着睡衣躺在床上，而是穿着骑马装，神采奕奕地迎客，完全没有提到一个“病”字。

当然，如果你在行为举止方面走到另一个极端，则同样令人讨厌：因为害怕弄皱自己的裙子，所以直挺挺地像根棍子；为了不坐在外套上面，因此把外套掀起来，或者任何时候一坐下就把裙子撩起来；搔首弄姿地做出过分优美的动作，弄得自己像舞台上的演员；没完没了地在镜子前顾影自怜；故意设计一些动作，并不断练习，力求完美，尽管第一次做这些动作时也许会很迷人，但要知道，如果一个女人的动作完全不自然，那也是非常令人生厌的，这种做作的举止和粗俗的举止一样，最终也会让她失去优雅之感。

用品位做底蕴的女人最优雅

就像蒙娜丽莎的微笑一样，优雅是一种恒久的魅力。从一个女人优雅的举止里，可以看到一种文化教养，让人赏心悦目；从一个女人的优雅中，亦可以品味出一种独特的意蕴，让人开怀大笑。

优雅的女人无人不喜欢，不管是男人还是女人。

愚钝的女人总是在抱怨：上天是如此不公，为何不将那样的身材与美貌赐予给我？而优雅的女人往往是通过后天的努力，让人心服口服的。当女人从表面的自我，过渡到一种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



深厚的内在之中，便会呈现出一种升华过后的极致美丽，与从前相比，不可再同日而语。一如水涨船高，是一样的定律。

在一次世界文学论坛会上，有一位相貌平平的小姐端正地坐着。她并没有因为被邀请到这样一个高级的场合而激动不已，也不因为自己的成功而到处招摇。她只是偶尔和人们交流一下写作的经验。更多的时候，她在仔细观察着身边的人。一会儿，有一个匈牙利的作家走过来。他问她："请问你也是作家吗？"

小姐亲切而随和地回答："应该算是吧。"

匈牙利作家继续问："哦，那你都写过什么作品？"

小姐笑了，谦虚地回答："我只写过小说而已，并没有写过其他的东西。"

匈牙利作家听后，顿有骄傲的神色，更加掩饰不住自己内心的优越感："我也是写小说的，目前已经写了三四十部，很多人觉得我写得很好，也很受读者的好评。"说完，他又疑惑地问道："你也是写小说的，那么，你写了多少部了？"

小姐很随和地答道："比起你来，我可差得远了，我只写过一部而已。"

匈牙利作家更加得意了："你才写一本啊，我们交流一下经验吧。对了，你写的小说叫什么名字？看我能不能给你提点建议。"

小姐和气地说："我的小说名叫《飘》，拍成电影时改名为《乱世佳人》，不知道这部小说你听说过没有？"

听了这段话，匈牙利作家羞愧不已，原来她就是鼎鼎大名的玛格丽特·米歇尔。

这就是有品位的女人，她不经意间所流露出来的优雅，让人佩服得五体投地。可见，优雅不是天生的，也不是夸夸其谈地知道几个所谓的时尚代名词就优雅了，优雅是一种气韵，一种坚持，一种时间的考验。

时髦，可以追可以赶，可以花大钱去"入流"，而优雅却是模仿不来、着急不得的事。

女人怎样才能够优雅呢？有人说，除非她遇到一个好男人，这个男人给予她所有优雅的动力与勇气，还有物质条件。男人们总有一种感觉，认为赚了足够的钞票供养女人，让她衣食无愁，在丰富的物质面前，女人优雅的气质和内容就会表现出来。其实并非如此，女人的优雅不是物质生活堆积出来的，但优雅的生活多少与物质有一定关系。

你想知道一个女人是否过着优雅的生活，你首先要问她，她是否有能力创造幸福？她的生活内容是否真实？她的感受是否是自然流露出来的？如果她无法确定，那么她必然是生活在别人设计的图纸上，优雅的生活就无从谈起。其实，女人只有不断提升自己的品位修养，才能逐渐向优雅靠近，品位高了，你的生活中优雅的内容也就会自然而然地增加。

优雅的生活是简单而丰富的，个人的品位和素养或许是其中的关键。

优雅，是一种知识的积淀，不管是直接还是间接的，都是一种必需的积累；优雅不是一种形式上的东西，它需要你在生活中学习，需要你以丰富的人生经历来成就。优雅有着终生学习的特性，它是台阶式的，学一点，修一点，修一点也就提升一点。优雅需要女人学一生，坚持一生，这样它才会让你受益一生。

"品位"二字，没有内涵是强作不来的。品位不是虚无缥缈的一种自我感觉良好，它是全面的，整体的，由表及里的综合表现。品位是一种集个人的出生背景，文化层次，生活素养为一体的，只能靠感觉去体验的东西，而不是什么人都能够拥有的。

女人优雅之树的根要深扎在文化与经济的沃土里才枝繁叶茂。当优雅成为一种自然的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



气质时，你一定显得成熟、温柔；当优雅代表你的性格时，事实上你已经把握了自己的人生。

女人的优雅又像一口泉，智慧之水在涌动中充分展示人格魅力、散发着令人仰慕的内在品位。生活中的女人们尽量提高自己的品位，多一些优雅，实在是人生中的崇高境界。

有品位做底蕴的优雅女人不见花开，只闻暗香浮动。

女人要自信而优雅地生活

真正的优雅是来自内心的"神韵"之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。

陈燕妮是一个众所周知的优雅女人。说起她，得要说一说她的文字。在文字里，陈燕妮是个敏感多于沉稳干练的女子。因为在她的笔下，女人所有的触觉和感性的思维都在轻轻地颤动，让那一个一个被人们忽略、遗忘的故事重新以鲜活的面目再现。你可以不佩服她细腻的文笔，但你不能不为她纯属女性的敏感的洞察力而倾倒。这样的一个女子，又如何不会充满着优雅，不成为其他女人力求完美学习的对象呢？

从《遭遇美国》的轰动开始，陈燕妮的书就成了中国人认识美国的一个感性的窗口，人们在她的充满女性意识的笔下认识了美国更多的角角落落，也看到了更多中国人在大洋彼岸的艰辛和奋斗，以及中西文化碰撞中曲折的心灵体验。从做《美东时报》的新闻记者，到在中文电视台工作，陈燕妮在 5 年后出了第一本书《告诉你一个真美国》，随后几本讲述华人在美创业以及华人回国经历的书一经面市，就成了当季的畅销书。后来，她创办了《美洲文汇周刊》，自己担任总裁。

在陈燕妮的言谈举止中，有种不经意流露出的自信。对于一个经历丰富的女人来说，这种自信比年轻美貌的自信来得似乎更有理由。

当有人问她："你一直就是这么自信吗？"

陈燕妮沉思片刻，眼睛里开始浮动着一些朦胧的东西。"或许吧。在很多时候，我的脑子里会突然出现'第一名'这个词，一定要做第一名的想法支撑我度过了很多艰难的时刻。可能我是个好胜的人，但人有什么理由不好胜呢？你的资质、才干都不比别人差，那你为什么要甘于人后呢？当然，要在美国有足够的自信，就要有足够的实力。比别人更多的付出，是在所难免的。在做记者的时候，我是最勤奋的。每期的报纸大到头条小到消息，几乎被我一个人包揽。白天上班，晚上写书，把所有的业余时间都用在写书上。即使如此，在美国写书也仍然是件奢侈的事。要知道，美国人把所有的时间都用来挣钱，维持生计。好在现在我已经没有了这方面的困扰，但自己办报也是件头绪很多的事，白天忙得团团转，到晚上开始整理思绪写书，经常要写到夜里三四点钟。"原来大家熟悉的这些书，这些充满感情的文字，竟然都是她在工作之余写的！

那么，陈燕妮怎么看待优雅女人呢？

"我认为优雅的女人首先应该知道自己是谁。其次她应该是个成功的女人。试想一个身着高贵晚礼服的女人，在宴会上可能会做出各种优雅的姿态，可一转身，她却向身后的男人要生活费，你还会觉得她优雅吗？有了成功事业的女人，才会有充足的自信体现出的气质的优雅。"

有人问陈燕妮："作为一个成功而忙碌的女人，你认为最幸福的是什么？"

"当然还有家庭的和睦。"陈燕妮笑了。看得出来，她有个幸福的家庭。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“在过去我并没有真正认识到，可能是在美国的时间里我才慢慢意识到的。可以说，年纪渐渐大了，觉得一个和睦的家庭对女人的影响太大了。不然，人在社会里感觉特别漂浮，很难受的。”

与陈燕妮接触过的人都说她是那种可以在说笑间让你接受其想法的人，不经意间，让你感受到她的力量，是那种有特殊魅力的人。

在女人的心目中，优雅有着特殊的内涵：优雅是女人最美丽的衣裳。用拆字法对“优雅”进行分析的话，“优”所指的是一个人内在的品质、涵养、气度、心态所具有的完美状态，而“雅”则是你内心所处的完美状态的外化，是你那优雅的举止、文雅的谈吐和高雅的形象。因此，优雅实际上是内在和外在完美结合的产物，要找回我们生活中的优雅，就必须从内、外两个方面共同着手。

真正的优雅是来自内心的“神韵”之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。而所有的这些都来自于你所受的教育、你的自身修养以及你对美好天性的培养与发展。但是同时必须注意的是，真正的优雅是装不出来的，最真诚的往往才是最动人的。优雅是你完美的自信个性的体现，要知道你要做的不是奥黛丽·赫本或张曼玉，而是做你自己，培养那份真正属于你自己的优雅气质。只要你自信自己是优雅的，并时刻提醒自己这一点，那么，你的优雅必定会闪耀出属于自己的光芒。

拥有优雅内心的你必定也会具有优雅的仪态，但是在平常的生活中经常听到有人抱怨说：“我也希望自己长裙拖地、步履轻盈、神情高贵地行走在华丽的宫殿里面，展现无限的优雅；我也希望在落日沙滩、椰树摇曳的美丽画面中悠闲地躺在长椅上，展现迷人的优雅啊！可是，我没有金钱，也没有时间，更糟糕的是，现代社会这么紧张快速的生活节奏已经不允许行优雅生存的空间了，为赶时间上班我只能在拥挤的公车或地铁上大口大口地啃手里的汉堡而不顾任何不雅，你怎能要求我端坐桌前，举止文雅地一小片一小片撕好手中的面包，再从容地放进嘴里呢？总而言之，对现代女性（尤其是上班族）谈优雅是一种奢侈！”

确实，忙碌的生活节奏、为生存而奔忙的压力让现代女性无法生活得悠闲、精致，但是，我们至少应该在现实的生活背景下尽可能地活出优雅品位来。

实际上，优雅的展现方式有很多种，一个眼神、一句话语、一个动作、一抹微笑，无不让你优雅万分。曾听人说起过俄罗斯女郎的浪漫与优雅，哪怕她身上穿得只剩下一个卢布，也要为自己买一枝玫瑰花，而不是几块可以充饥的面包，这样的优雅让人吃惊，甚至想流泪。所以，不要以没有时间和金钱为理由而允许自己丧失能让你魅力指数大增的优雅，正所谓“只要有心，立地成佛”，只要留意，优雅无处不在。

有什么办法可以减轻无休止的压力，营造一个优雅的你呢？

每周至少一次，关上电视，听一曲优美的莫扎特小夜曲或外国经典萨克斯曲等柔情似水的轻音乐。

不要偏爱廉价化妆品。你应该拥有至少一种以上的优质香水。

选用声音悦耳的闹钟来叫醒你。由一个既设计美观又声音柔和的闹钟每天早晨把你从睡梦中唤醒，开始美好的一天。

举办晚宴时，你不必亲自下厨，可事先从各餐厅预订一桌精美的饭菜；或者是请哪位想露两手的朋友代劳，这样你就可以远离满是油烟的厨房，而保持着优雅的仪态来好好招待客人了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

购买纸巾时，最好买那些带清新空气味道的湿纸巾。其他女性随身用品也应注意情调和色泽，粉红色的物件给人的感觉最有情调。

坚持定时做健身运动，而不要在工作得筋疲力尽之后，径直去洗桑拿浴。

尽量经常微笑。没有比快乐的、开朗的面容更令人喜爱的了。

优雅的魅力不是模仿人或跟着时尚的东西就能得来的，它是靠女人从自身的各个方面一点一点修炼出来的，女人在交际场上适度展现自己迷人的优雅能让自己光彩照人。优雅是女人最美丽的衣裳，穿上她，再普通的女人也会神采奕奕。

修炼曼妙身影和优雅姿态

曼妙的身影，优美的姿态，是女性美的一种展现，是女性献给生活的一束常开不谢的鲜花。

塑造性感迷人的曼妙身影和优雅姿态，要从举止开始。

中国古代对人体的姿态和举止就有“站如松，坐如钟，行如风”的美的要求。正确的举止，可以使人显得有风度、有修养，给人以美的印象；反之，则显得不优雅，甚至失礼。在日常生活中，我们经常碰到这样的人：她们或是身材曼妙，或是漂亮可人，然而一举手、一投足，却粗俗尽现。这种人虽金玉其外，却是败絮其中，只能招致别人的厌恶。所以，在社会交往活动中，要想给对方留下美好而深刻的印象，外在的美固然重要，而高雅的谈吐、优雅的举止等内在涵养的表现，则更为人们所喜爱。这就要求我们应当从举手、投足等日常行为方面有意识地锻炼自己，养成良好的站、坐、行姿态，做到举止端庄、优雅得体、风度翩翩。

良好的姿态能为女人倍添风采。女人以亭亭玉立的站姿、轻盈敏捷的步履、温文尔雅的坐姿为美。亭亭玉立是一种挺拔而不僵硬，柔媚而又富于曲线的娇美姿态，这种站姿能充分体现女性的纤细身材和柔美的曲线，给人以高雅、俊美之感；女性落座，轻盈无声，坐时两腿自然并拢，两手轻放在沙发扶手上或相叠放在大腿上，头部平直，目光平视，充分显示出女人性静、含蓄之美；女人走路，注意轻盈快捷，快抬腿，迈小步，轻落地，使人感到她们是一缕轻柔的春风，妙不可言。

小珊是一个外资公司的客户服务人员，长得非常漂亮，看到她就让人有一种眼前一亮的感觉。她的学历和能力在公司里都是一流的，但进公司两年多了，还是一个普通的员工，没有得到升职的机会。

小珊自己也很苦恼，她知道都是自己的行为举止拖了后腿，可一时半会儿还改不掉。比如，开会的时候，小珊总是无意识地就趴到了桌子上，让在座的领导和同事都冷眼看她；和同事聚餐的时候，她动不动就拿出小镜子和木梳来梳理头发，有时还会有几丝乱发不听话地飘到餐桌上，让其他人很厌烦；小珊还有很多类似的不好的举止习惯，有时候和客户在一起的时候，让客户很不满意，从而也影响了公司的形象。

女人能随时随地表现不同的美，也能随时随地毁灭美。愉悦、祥和的表现，优雅自然的体态和漂亮合体的服装，让人觉得她无论是在家中还是在单位都是受到尊敬和爱戴的。而那些虽然穿得很漂亮时尚，可一坐在那里整个人就松松垮垮的，一副无精打采的样子的女人，看上去就很不自信。最不能让人容忍的是，有的坐在那里，跷起二郎腿还不停地抖动，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



像是一副不耐烦的样子，这样的女人穿着再漂亮的衣服也会让人不屑一顾。小珊不就是这样的例子吗？她平时不优雅的举止已经严重影响了她的生活和工作。

是女人，就要做一个美丽、典雅的女人。相貌平平不是做一个美丽女人的绊脚石，真正的绊脚石是我们失当的行为举止。因此，千万不要让这样或那样不雅的动作和举止成为我们的绊脚石。要避免这些，就应该从平时的一点一滴做起，使自己不但有曼妙的身影，还有性感优雅的姿态。不管是坐、站、行、走，还是点点头、伸伸腰，都要体现女性的风度，都要能让别人感受到我们女性的美。

笑得优雅，是种境界

只要活着，忙着、工作着，就不能不微笑……会笑的女人就是降落人间的天使，给凡间带来美丽无数。

一位著名造型师在他的一本书中，收集了几十位他认为很美的女性的头像，各个年龄段的都有，而她们的共同点是都展示给读者一张灿烂的笑脸。

一位学者说：“对人笑是高超的社交技巧之一，也是获得幸福的保障。”

一项调查询问数百位男士：“你最喜欢的女人脸部表情是什么？”答案大多是：微笑。

津巴布韦的乔伊夫人在巴克莱银行负责公共关系，她的办公桌就放置在银行大门内进口处的右边。她总是面带微笑，不厌其烦地解答顾客遇到的各种问题，在她的办公桌上，有一篇用镜框镶起来的题为《一个微笑》的箴言：“一个微笑不费分文但给予甚多，它使获得者富有，但并不使给予者变穷。一个微笑只是瞬间，但有时对它的记忆却是永远。世上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世上也没有一个人贫穷得无法通过微笑变得富有。一个微笑为家庭带来愉悦，在同事中滋生善意。它嫣然地为友谊传递信息，为疲乏者带来休憩，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到，求不得，借不了，偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得再也无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧，因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。”

然而，许多人在生活中感到压力太多，时常有累的感觉，以致很少露出笑容。

命运从指缝间匆匆淌过，不能猜测也不能确定它的走向，于是，有些人就深刻地痛苦，就愁眉苦脸地啜饮着痛苦。

但是，明智的女人应该选择微笑着面对生活。

窗外的小鸟并不轻松，然而他们却时时有欢歌笑语盈耳，有语言的温馨和心灵的微笑。微笑，给小鸟以轻松；微笑，同样也能够给人以睿智、力量和启迪。

学会笑吧，自卑者需要微笑，自负者需要微笑，失意者需要微笑，浅薄者需要微笑，胜利者更需要用微笑来完美对生活的承诺！

学会了笑，把握了命运的经络，可以感知强者的奋搏和脉动，所有丢失的日子就不再追忆和叹息，所有刚刚来临的岁月都会被珍惜。

学会了笑，你就学会了抖落，抖落冬天包裹你心灵的冰雪寒片，抖落碰壁后的失意，抖落尘封的情感和垢积的偏见。学会了微笑，你就学会了执著地追求，再一次扬起风帆，驾驭搁浅的船，虽然滞留的时光太长太久，也不要怀疑是否能够重新得到缪斯的垂青和伊

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



甸园的温馨。

学会了笑，你就战胜了自己这个难以较量的对手，用自信、自尊和自强黯淡了你可能存在着的悲观、失望甚至堕落。微笑会解答心灵的谜语，解释痛苦的内涵与外延，体会人生的底蕴，有如一瓶红药水，缓缓地擦洗你风雨兼程的伤痕。

学会了笑，你的生活就丰富而且充满意义，许多无法诠释的往事都突然间变得清晰、明朗和皎洁起来，即使你是物质的贫瘠者，也会让你惊讶地发现自己成为了精神的富有者。你将发现，在这些风风雨雨的岁月里，在你年轮的轨迹中，在生命至诚至纯的深处，镌刻了一枚枚圆圆的图章，粉红色的微笑慷慨地印满了你人生书册的每一个页码。

学会了笑，你会更容易理解他人，也更容易被他人理解。

微笑虽然是社交场合的一张不折不扣的“绿卡”，是表达感情的最好方式之一。但是，没有笑意、又没有经过训练的人却很难笑出魅力。动人的微笑需要找到最到位的表情，并将这个表情熟记在心，不断地反复练习。

经过训练的笑容，应该是可以控制的、有表达力的微笑，这与本色微笑不同，本色微笑只有在非常开心的时候才会流露出来。

寻找到最好的微笑很简单，对着镜子，嘴角微微向两边牵动，眼中由心充满喜悦之情，面部肌肉柔和而放松，不断调整嘴角牵动的幅度，找到自己最得体、最亲切、最自然的笑容和面部表情。微笑含蓄，柔和，有亲和力，也容易掌握和控制，有利于成为人际交往中的润滑剂。

女人的高品位应该是一种综合的美，笑是一种恬淡、一种自信、一种活力、一种执着，笑是女人自信的翔舞，笑是女性真诚的欢歌！当遇到困难的时候，请你笑一笑；当不安掠过你的心灵时，请你笑一笑；焦躁的时候也笑一笑；在一天之内如果你犯下了愚蠢的错误，也请你笑一笑，将它忘掉；当你因不高兴而板着面孔时，也请你一笑了之。

你是个优雅的女人吗

优雅是一种味道，由内而外散发着迷人的芳香。言语中尽是撩人的思绪，举手投足间散发着成熟女人曼妙的气息。优雅不是天生的，它是悬浮于物质表面一种气度的展示。优雅是女人追求的至高境界。你能称得上优雅吗，想要知道答案，就请走进下面的测试。

假设你要去参加一个大型宴会，请根据以下情境做出选择。

1．你会选择穿哪种礼服去参加宴会（　）

A．缀满荷叶边的浪漫礼服

B．领口绣着蕾丝的清纯礼服

C．露背或露肩的简单礼服

2．当你进入会场时，马上有一位男士上前来迎接，你认为他会是什么样的人（　）

A．英俊的十几岁小伙子

B．稳重的二十几岁男子

C．亲切的老爷爷

3．手上拿的皮包不慎掉落在脚边时，你会怎么处理（　）

A．你会稍微蹲下身体伸手去捡起来，并使裙摆不碰到地面

B．你会用一只手压住裙子再弯下腰去捡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



C．你会请附近的男子帮忙捡

4．这次宴会来了一些各领域的超人气名人，你会希望跟哪种人交谈（　）

A．演员

B．运动选手

C．作家

5．这次宴会的礼物若只能从下面三项选一样的话，你会选哪个（　）

A．瑞士巧克力

B．法国手帕

C．中国水墨画

计分标准：

以上各问题选 A 得 1 分，选 B 得 3 分，选 C 得 5 分。

结论：

21 ~ 25 分：优雅到极点

你优雅的程度不禁让人怀疑你是个货真价实的公主，让我们这些平民百姓高不可攀，有时你甚至让人觉得高傲。

13 ~ 20 分：普通优雅

虽然不是与生俱来的，但你还算得上是个蛮优雅的人。你的优雅是为了避免在众人面前丢脸而自己努力学到的。

5 ~ 12 分：不怎么优雅

很遗憾地，你实在是跟优雅一词沾不上边。不过你的优点是很容易亲近，与其刻意装优雅不如好好发挥你的平易近人。

心理指点：

卡耐基曾经评价一位女士说：“你的粗俗将会毁了你的幸福。我要告诉你得失，只有举止优雅的女人，才会赢得男人的尊重和喜爱。”优雅表现了女人有修养、有内涵，她们在举手投足间，都会使人觉得恰到好处，很有分寸。优雅是一种恒久的时尚，当优雅成为一种自然的气质时，这个女人一定显得成熟和温柔。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第七章
气质让女人超越岁月

生活要精致，女人要气质

卓尔不群的气质能够让人焕发出迷人的魅力，聪明女孩要细心地呵护和培养自己的气质，让它散发出愉快的芬芳。但绝不是穿金戴银，啜几口上好咖啡或开一辆大奔，出入五星级酒店就能变得“气质”十足的。

有一位优雅的女士在她的回忆录中这样写道：

> 我小的时候在困窘的环境中成长，但是，母亲从来都把我们的生活安排得井井有条，日子被母亲过得每天都那么有滋有味。她给我们做的白衬衫、白边鞋、粗布衣服是最整洁的。而且，家里的桌子上永远铺着一块十分洁净的格子图案的桌布，上面的老式琉璃雕花瓶总是擦得晶莹剔透，里面插着的花都是后山上刚开的，几乎天天换，从没有过丝毫枯萎的迹象。她让我们在艰辛中明白什么是整洁与有序，让我们知道粗劣的土地上一样可以长出美丽的花。她经常说的话是：生活可以简陋，但不可以粗糙。

是的，生活可以简陋，但不可以粗糙。一个注重培养自己气质的女人，一定会修炼一颗精致的心。在日常生活中，点点滴滴都值得我们细细去品味，去咀嚼，去用心经营。

这种生活中点点滴滴的精致，融入一个人的血液、生命、言行中，就形成高雅的品位，就显出非凡的教养，就透出摄人的高贵。这种精致的生活来自我们的心灵和习惯，而不在于环境的优劣。

那么，聪明女孩如何体现自己的气质魅力呢？

1．装扮得体、举止大方

不可能每个女人都拥有美貌。如果你的长相并不出众，那你就要懂得怎么改变自己，弥补自己的先天不足，通过服装、发型、化妆品等使自己装扮得体，显示出你特有的魅力。言谈举止要落落大方，既有女性的温柔，又有高雅的气质。

2．富有同情心

有气质的女人都富有同情心，对弱者或是受到委屈的人们总会表示出由衷的同情，理解他们，给他们以适当的安慰和帮助。

3．心地善良、宽容待人

善良是女人的天性。假如你有一颗善良的心，并且待人宽厚，从不苛求他人，即使你长得不漂亮，在这个物欲横流的世界里，你的精神气质依然会让人心动。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 健康、开朗、乐观

身体是生活的本钱，只有健康才能让自己活力四射，趋于完美。优雅的女人开朗乐观，遇到挫折时敢于认真面对，用女性独具的韧性，在克服困难的过程中寻求属于自己的幸福。

5. 有理想和自信

气质女人对未来有着崇高的理想，她们追求事业上的成功，用充满自信的目光看待每一件事、每一个人。

6. 兴趣广泛

有气质的女人有着广泛的兴趣爱好，并能持之以恒。

聪明女孩，想要在事业上获得成功，想要博得众人对你的好感，想要离自己的幸福更近一些，就要培养自己的气质，做一个气质美女。

把你的风情“露”出来

看过《聊斋》的男人，大多会喜欢其中的狐狸精，虽然她蛊惑人心，虽然她的“媚男术”为许多女人所不齿，但许多女人恰恰缺少那种风情。风情不同于性感，风情来自神，性感来自形；风情女人富于情调与韵致，性感女人只有性与肉感。

国内外许多时尚杂志的封面，几乎千篇一律都是美人像。有的让人颇觉一般，并不漂亮，眼神很空洞，只是穿着比较时尚；有的虽堪称绝代佳人，但形神之间总感觉缺了点什么，虽然好看，却少了撩人的情韵，难以给人深刻的印象；有的虽相貌平平，但细品之下，顿觉她女人味十足，让人过目不忘，一颦一笑皆风情。

女人的风情来源于她的眼睛，有的女人有一双明亮的大眼睛，可看到她的内心，有的却像关闭的电视屏幕，里边什么也没有。有风情韵味的眼睛是耐看、耐读的，它是心灵的传感器，能让阅读者产生心灵感应。

一个好演员的眼神里，必是写满风情的，导演称之为“眼睛里有戏”。戏台上的人生是百变的，好演员的眼里更需要有百变的风情。日常生活当然不同于舞台人生，生活中需要的风情，应该是至诚、至真、至纯的。善于把内心的风景通过眼波与流盼流泻出来，会让人感到女人的可爱，让女人娇嗔毕现。

女人的风情并不完全在于她娇好的身段。有着一副苗条的好身材，修腿、硕胸、蜂腰，论“三围”或许达标，但那些徒有外表的“硬条件”，只能说明她的性感而已。它们只是机械地陈列，僵硬地拼凑，缺乏灵性，没有韵致。相反，有些女人即使不是模特出身，但走起路来，风情顿起，让人感到只是一幅移动的画，如清风扑面，如婷婷玉莲，怎么看都秀色可餐、光彩照人。

风情是十分微妙的，它是不可言明的。风情是附在女人身上的精灵，无色无香，令人捉摸不透。也许它是一股“气”——女人气，既可以藏匿，也可以外泄。一藏一露之间，方得女人之佳妙；一敛一放之间，方显女人之妩媚。风情女人端庄典雅，韵味无穷、风情万种。

做“媚”力女人又何妨

在中国男人心目中，一直有浓厚的“狐狸精情结”。虽然不少男人会在嘴里骂狐狸精，却在心里渴望遇到她。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



中国男人喜欢狐狸精，主要是喜欢其散发的性感气韵，这就是狐媚，这是一种东方女性独有的性感精神，是西方女子永远无法企及的境界。具体说来，应该是三个字：娇、柔、嗔。

所谓“狐狸精”，关键字是“精”，而不是“狐狸”，中国人喜欢介于“鬼”与“神”之间的“精”，从“白骨精”、“蛇精”到“狐狸精”，比鬼干净，但又比神生动。许多男人喜欢狐狸精，就是喜欢女人本身，因为中国文化千年来对女性而言，都是压抑的、约束的，所以女人已经不是本色女人，而是保守的、委屈的、矜持的。这样的女性，没有生命的火花，没有性别的冲击力，更没有性感的吸引力。所以当狐狸精出现在我们身边时，男人很难不疯狂、不惊叹、不汹涌澎湃。

中国男人喜欢狐媚之性感，更多的是一种气质，是转身之后的袖风，是眼神之外的一瞥，是嗅花之前的叹息，是沐浴之中的迷雾……让男人血脉贲张的也许是西化的现代女郎，但是东方之狐可以让男人痴傻癫狂，这在《聊斋》里已屡见不鲜了。

如今，许多女性太不懂得珍惜自身固有的灵气，过分地艳羡洋风洋雨，邯郸学步，将黑头发染成泥黄，把丹凤眼画得猫似的深奥碧蓝，垫高鼻梁，整一张阔嘴，希望美容院帮助造一张“洋脸”，行为开放、狂野，崇尚性感，追求暴露——却不知若隐若现的含蓄美比暴露美更具诱惑力，自然美比装饰美更具风情，有民族底蕴烘托的媚态美才是永恒的美！

下面是一位女性研究专家关于“媚”力的解说。

1．媚态：令男人臣服的神情

且不管美人的器官是真是假，但有一点人们可以一眼见到，那便是美人脸上的表情及眼中的神情，那绝对不是化妆品可以描出的。

表情的媚态主要由眼睛来表达。眼睛是心灵的窗户，因真诚而洁净，因善良而柔和，因修养而典雅，因知识而深沉。内心美好可以使眼睛明亮如两颗闪烁的星星。正如老舍在《四世同堂》里所写的：“她的眼会使她征服一切。”

在灵活的眼睛里，可以看到生命的节奏，它给人一种灵动的美感。从美的外部表现看，灵活的眼睛具有美的节奏感，它包括眼睛的转动范围和转动频率。

如果美人不论是在何时、何地做何事，总是同样的脸孔，即使没有丝毫的缺陷，看上去也像人们所说的，是一张“没有表情的脸孔”。虽说是鸡蛋里挑骨头、找碴儿，可表情实在太单调了，没有给人半点想象的余地，因而会使看者厌倦。“美人三天就会厌倦，丑妇三天也会习惯”，这句话不是没有道理的。

动人的表情贴在漂亮的五官上固然好，但能出现在普通人的面颊上，带给我们的将是一份意外的欣喜。

聪明女孩，要好好打理你的表情。

2．媚气：令男人着迷的味道

女人的体味是最令男人着迷的。每个女人的体味都不同，这跟她的指纹一样。有些男人会对某个女人的体味终生痴迷，那是因为他们之间生理的性细胞互相吸引。其次是女人所用的香水，虽说女人用香水是一种享受，但香水最本质的功能是与女人自身的体味形成互补，产生更大的魅力。迷人的女人香再加上女人可爱的形态和气质，会使女人显得更加完美。

气质女人的味道，是自己的另一张名片，让你认识朋友，也认识自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 媚姿：令男人心动的姿态

女人的形体动作是表现情韵的最佳道具。情调高雅的女人，不论摆出何种姿态，都会让男人心旌动摇，而最惹得男人心动、爱怜的姿态就是媚姿。许多人把“媚姿”理解为女人勾引男人的裸姿、露姿，其实这种理解是很片面的。应该说，凡是女人能够唤起男人的爱怜，使男人心动的姿态、行为，都可叫做媚姿。因此，媚姿的含义是非常丰富的。

男人苦闷的时候，娇媚的女人是最好的解愁药。倒不是非要你解决问题，而是你给了他足够的情绪支持。当然，还有眼神的关注，甚至身体的略为前倾也是你“在乎他”的肢体语言。

娇媚的女人在说话时会时时注意声音的力度、音阶和速度，音调抑扬婉转，语句简洁明白。她像一个调音师，精心把握每一个音节，奏出整体优美的音乐。

温柔的语言、亲切的态度、婉转的音调、平和的旋律，这些加起来，会使一个女人变得异常有女人味，让其魅力倍增。

谁都会爱上满心热忱的女人

世界从来就有美丽和兴奋的存在，它本身就是如此动人，如此令人神往，所以我们必须对它敏感，永远不要让自己感觉迟钝、嗅觉不灵，永远也不要让自己失去那份应有的热忱。

位于台中的永丰栈牙医诊所，是一家标榜“看牙可以很快乐”的诊所，院长吕晓鸣医师说：“看牙医一定是痛苦的吗？我与我的创业伙伴想开一个让每一个人快乐、满足的牙医诊所。”这样的态度加上细心考虑患者的真正需求，让永丰栈牙医诊所和一般牙医诊所很不一样。

顾客一进门，是宽敞舒适的等待区。看牙前，可以在轻柔的音乐声中，坐在沙发上，先啜饮一杯香浓的咖啡。

真正进入看牙过程，还可以感受到硬件设计的贴心：每个会诊间宽畅明亮，一律设有空气清洁机。漱口水是经过逆渗透处理的纯水，只要是第一次挂号看牙，一定会替患者拍下口腔牙齿的全景 X 光片，最后还免费洗牙加上氟。一家人来的时候，甚至有一间供全家一起看牙的特别室。软件方面，患者一漱口，女助理立即体贴地主动为患者拭干嘴角。拔牙或开刀后，当天晚上，医生或女助理一定会打电话到患者家里关心患者的状况。一位残障人士到永丰栈牙医诊所拔牙，晚上回家正在洗澡，听到电话铃响，艰难地爬到客厅接电话。听到是永丰栈关心的话时，他感动得热泪盈眶，说：“这辈子我都被人忽视，从来没有人这样关心过我。”

从一开始就想提供令就诊者感动的服务，吕晓鸣以热情洋溢的态度赢得了市场，也增强了竞争力。

可能很多人都觉得市场经济是冷冰冰的，没有什么人情可言，所以很多人在经济追逐中感受不到温暖，只会觉得恐慌。但是我们的心态是可以调整的，我们的态度是可以改变的。保持一颗热情的心，你就会像火炬，感染身边的每一个人。

成功学创始人拿破仑·希尔指出，若你能保有一颗热忱之心，那是会给你带来奇迹的。热忱是富足的阳光，它可以化腐朽为神奇，给你温暖，给你自信，让你对世界充满爱。热

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



情的女人是顾盼生辉的，热情的女人在人生的舞会上，必然是全场的焦点。“如同磁铁吸引四周的铁粉，热情也能吸引周围的人，改变周围的情况”。

像世界超模一样走路

生活中，自卑常常在不经意间闯进我们的内心世界，控制着我们的生活。在我们有所决定、有所取舍的时候，自卑向我们勒索着勇气与胆略；当我们碰到困难的时候，自卑会站在我们的背后大声地吓唬我们；当我们要大踏步向前迈进的时候，自卑会拉住我们的衣袖，告诉我们前面危机重重，仅凭一己之力根本无法应对。自卑就像蛀虫一样啃噬着我们的人格，它是我们走向成功的绊脚石，它是快乐生活的拦路虎。可是，我们不能一直活在自卑的阴影中，恢复你的自信，你也可以像世界名模一样走路。

他是英国一位年轻的建筑设计师，很幸运地收到邀请参与了温泽市政府大厅的设计。他运用工程力学的知识，根据自己的经验，很巧妙地设计了只用一根柱子支撑大厅天顶的方案。一年后，市政府请权威人士进行验收时，对他设计的一根支柱提出了异议。他们认为，用一根柱子支撑天花板太危险了，要求他再多加几根柱子。

年轻的设计师十分自信，他说：“只要用一根柱子便足以保证大厅的稳固。”他详细地通过计算和列举相关实例加以说明，拒绝了工程验收专家们的建议。

他的固执惹恼了市政官员，年轻的设计师险些因此被送上法庭。

在万不得已的情况下，他只好在大厅四周增加了四根柱子。不过，这四根柱子全部都没有接触天花板，其间相隔了无法察觉的两毫米。

时光如梭，岁月更迭，一晃就是 300 年。

300 年的时间里，市政官员换了一批又一批，市政府大厅坚固如初。直到 20 世纪末期，市政府准备修缮大厅的天花板时，才发现了这个秘密。

消息传出，世界各国的建筑师和游客慕名前来，观赏这几根神奇的柱子，并把这个市政大厅称作“嘲笑无知的建筑”。最让人们称奇的是这位建筑师当年刻在中央圆柱顶端的一行字：

自信和真理只需要一根支柱。

这位年轻的设计师就是克里斯托·莱伊恩，一个很陌生的名字。今天，有关他的资料实在微乎其微了，在仅存的一点资料中，记录了他当时说过的一句话：“我很自信。至少 100 年后，当你们面对这根柱子时，只能哑口无言，甚至瞠目结舌。我要说明的是，你们看到的不是什么奇迹，而是我对自信的一点坚持。”

不敢坚持自己的想法和决策，这种情绪一旦占据心头，就会腐蚀一个人的斗志，犹豫、忧郁、烦恼、焦虑也会纷至沓来。

其实，世界上每一件事物、每一个人都有其优势，都有其存在的价值。年轻的女孩，自卑是一种没有必要的自我没落。具有自卑心理的人，总是过多地看重自己不利和消极的一面，而看不到有利、积极的一面，缺乏客观分析事物的能力和信心。这就要求我们努力提高自己透过现象抓本质的能力，客观地分析对自己有利和不利的因素，尤其要看到自己的长处和潜力，而不是妄自嗟叹、妄自菲薄。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



肢体语言不可随意

很多女孩意识到了肢体语言的重要性，她们尽管不说话，但是一举手一投足之间，表现出来的都是魅力。所以，聪明女孩，你可以不漂亮，但是你的肢体语言一定要美，只有这样才能显现出你的气质、你的与众不同。

那么，怎么才能实现肢体语言的完美表现呢？

1．站姿

（1）正式站姿。这种站姿一般适合于在正式场合，肩线、腰线、臀线与水平线平行，全身对称，目光直视，展示了一种坦诚的、谦和的、不卑不亢的形象。

（2）随意站姿。这种站姿要求头、颈、躯干和腿保持在一条垂直线上，或两脚平行分开，或左脚向前靠于右脚内侧，或两手互搭，或将一只手垂于体侧。这种随意站姿有时是一种随性的站姿，有时表达了淑女的含蓄、羞涩、收敛。微微含胸、双手交叉于腹前，手微曲放松，则表达了一种性感女性的曲线之美。

（3）装扮站姿。这是一种具有艺术性和表现欲望的站姿，在表达情感上最为生动，有时甚至会让人感到夸张。在舞台上、艺术摄影中常可以见到这种站姿。头斜放，颈部被拉得修长而优美，一手叉在腰上，脚左右分开，重心在直立腿上，向人们展示一种自信的美、一种艺术的美。

2．坐姿

优美的坐姿，要求上身挺直，两眼平视，下巴微收，脖子要直，挺胸收腹，脖子、脊椎骨和臀部成一条直线。另外，一切优美的姿态让腿和脚来完成。

上身随时要保持端正，为了尊重对方谈话，可以侧身倾听，但头不能偏得太多，双手可以轻搭在沙发扶手上，但不可手心向上。双手可以相交，搁在大腿上，但不可交得太高，最高不超过手腕两寸。左手掌搭在大腿上，右手掌搭在左手背上，也很雅致。

不论坐何种椅子，何种坐法，切忌两膝盖分开，两脚尖朝内，脚跟向外。跷大腿坐时，尤其是一脚着地、一脚悬空时，悬空的一只脚尽量让脚背伸直，不可脚尖朝天。女孩子最忌两脚成“八”字伸开而坐。

这些坐姿做起来都很简单，但是要做得习惯自然，就不是一两天的功夫所能做到的，必须天天练习，时时注意，久而久之，也就习惯成自然了。

3．行走的姿态

走路时要想保持良好姿态，可遵循以下原则：

（1）上半身挺直，下巴微收，两眼平视，挺胸收腹，两腿挺直，双脚平行。

（2）迈步时，应先提起脚跟，再提起脚掌，最后脚尖离地；落地时，脚尖先落地，然后脚掌落地，最后脚跟落地。

（3）一脚落地时，臀部同时做轻微扭动，但幅度不可太大。当一脚跨出时，肩膀跟着摆动，但要自然轻松，让步伐和呼吸配合成有韵律的节奏。

（4）穿礼服、长裙或旗袍时，切勿跨大步，否则会显得很匆忙。穿长裤时，步幅放大，会显出活泼与生动。但最大的步幅不超过脚长的两倍。

（5）走路时膝盖和脚踝都要富于弹性，否则会失去节奏，显得浑身僵硬，失去美感。

以上几种方法，虽然不能对女孩的肢体语言做到全面总结，但是对于细节方面的校正，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



还是能够起到一定作用的。

肢体语言不可随便。即使不是故意，一个小小的细节就可能损坏你完美的形象。所以，聪明女孩一定要经常照镜子，根据自己的实际情况和需要，为自己打造出最完美的形象。

气质是生命中最动人的风景

如果你很漂亮；就用高雅的气质升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的气质一样能使你楚楚动人。试着向气质靠拢，让自己做一个美丽、高雅、成功、幸福的资本女人吧！

气质的魅力，可以通过人的风度、性格、智慧等表现出来。气质的魅力从性格美中渗透出来可以给人一种刚柔感；气质的魅力从智慧中渗透出来，则给人一种睿智感。气质，可谓是生命中最美丽动人的风景之一，但我们往往只能看到它那光芒闪烁的外表，而其实质却又是那么令人不可捉摸，就像是一只美丽而狡黠的小松鼠，匆匆掠过，只让我们看到它那闪着灵光的皮毛。

初冬的一个傍晚，临街的一家咖啡屋内，灯光柔和，音乐舒缓，屋外人来人往的大街上，充满着喧闹而又神秘的气息。

经过白天的忙碌后，此刻，你和一位最亲密的朋友来到咖啡屋，选择了一处不引人注目的安静角落，怡然自得地品尝着咖啡，讲述着一个个各自生活中有趣的小故事。

初冬的夜空，
静谧的咖啡屋；
梦幻般的音乐，
香浓的咖啡；
亲密的朋友，
坦诚愉快的聆听与倾诉；
……

享受着这一切，你似乎已经忘记了自身的存在。

这时，咖啡屋门口悄然闪现一个身影，映入你的眼帘，落落大方地落座在与你相距不远的地方。顷刻间，你与友人的轻声交谈戛然而止。而你所有飘飞的思绪却如被一个巨大的磁场吸引着，凝聚成一束耀眼的光芒，照亮了这一片小小的空间——

得体的穿着，
大方的举止，
……

顾盼之中，流露出自信与温柔，浑身透出一种难以言表的魅力，仿佛丰盈的深秋一般灿烂成熟、卓尔不群，仿佛这间狭小的咖啡屋因她的到来而陡然生出了巨大的魔力……

灯光朦胧，你无法看清她的容貌，但这已经够了。

你已像是被雷电击中，被强烈的闪光震慑，体内的血液逐渐升温、沸腾，同时也伴随着隐隐的刺痛。

“哇，她的气质真是棒极了，可是我……”

你内心的赞叹与遗憾几乎同时浮出水面。

短暂的惊讶和沉默之后，你与朋友改变了话题。

你的兴奋，你的沮丧，开始围绕着“气质”而疯狂舞蹈。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你们关于"气质"的轻声但却热烈非凡的交谈，使小小的咖啡屋在这个美丽的冬夜溢满了生命的喧哗与骚动……

这样的场景，这样的插曲，在我们的生活中比比皆是。

也许你就是临街咖啡屋中的那个"你"，那个"朋友"，那个"身影"……这都无关紧要。事实上，面对面地遭遇"气质"，几乎是每一个追求生命质量的现代人的普遍经验。也许你会在咖啡屋内当即发出感叹；也许你会缄默不语地回家，对着试衣镜左顾右盼……

这一切都是因为"气质"！

女人征服一切的魅力，在于气质。容貌再漂亮的女人，如果没有高雅的气质，也是一朵几近枯萎的花，一潭永不流动的死水。相反，天生不漂亮的女人，一旦插上气质的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人。所以，女人可以不漂亮和美丽，但不能没有气质！

气质有天生的因素，但主要还是靠后天的修炼。想要拥有良好的气质，只有通过内外兼修才能够达到。经过外在的修炼和熏陶，自然会从骨子里透露出真正的优雅气质。所以，不管你是白领还是蓝领，不管你是初为人妻还是待字闺中，作为女人的你，永远要记住，凡事有度、矜持，要保留作为女人的你特有的气质：温柔、高雅、聪慧，这样的你才会给他人带来一种清新、温暖、恬淡的感觉。

朋友，如果你是一个天生丽质的女人，那么请让高雅的气质使你的美丽得到永恒的升华；如果你长得平凡，也不必为此而耿耿于怀，你可以由内而外地来修炼一份属于你自己的独特气质，让脱俗的气质使你变得楚楚动人！

只做自己想做的人

人生只属于自己，一味遵循他人的思想，不敢面对真理是懦弱的表现，这样的人生是一种悲哀，女人应该要成为主宰自己生命的人。

在相同的条件下，没有一片叶子完全相同，不同形状和脉络的叶子，抖开了一树葱郁。树叶不同于机器的产品，不能标准生产，不能复制，它是生命，享受阳光、吸吮土壤、阐释绿色含产。个性是什么？个性就是风格，就是每片独一无二的叶子所体现出来的生存的光芒、生命的美丽。有个性的女孩会说："宁愿不做外表重复的美女，也要做个性不同的女孩。"所以，尊重个性，就是尊重生命。

那么，女人应该试着开创属于自己的风格，了解自己的力量，又善于适当的发挥它。

人人都有自己的长处和短处。有的人长处多些，有的人长处少些，有的人可能还暂时没有发现自己的长处。所以你大可不必灰心丧气，总有一块属于你的天地，你将在那里纵横驰骋。

每个人只应该做最优秀的自己，而不要去做最好的别人。有的人对自己不很满意，也想完善自己，但他们往往更喜欢羡慕别人，如内向的人羡慕外向的人能言善辩，外向的人羡慕内向的人稳重等。

有这样一则寓言故事：

有一天，一群动物聚集在一起，彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点。于是决定成立一所学校，希望通过训练，使自己成为一个通才。他们设计了一套课程，包括奔跑、游泳、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



飞翔和攀登等。所有动物都报了名，选修了所有的科目。

最后的结果是：小白兔在奔跑方面名列前茅，但是到上游泳课的时候就浑身发抖；小鸭子在游泳方面成绩优异，但奔跑起来却摇摇晃晃；麻雀在飞翔方面遥遥领先，却不能奔跑，而且碰到水就几乎精神崩溃；至于小松鼠，爬树的本领固然高人一等，奔跑的成绩也不错，却在飞翔课中，尝到了走麦城的滋味……大家越学越茫然、越学越苦闷，终于下决心停止盲目学习别人，好好利用自己的长处。它们不再抱怨、不再羡慕，因此又恢复了往日的活泼与快乐。

从这则故事中你得到启发了吗？世间万物，各有短长，不能勉强；人的价值，在于自我回归，也就是把最优秀的自我充分展示出来。每个人生活的方式、努力的方向都互不相同，何去何从，必须从自己的实际出发进行思考。

比如，气质类型不同的人，不可能在个性优化之后成为同一气质的人。因此，个性优化，也需从实际出发，扬长避短，因人制宜。再者，要确定目标的核心作用，认真发现自己的个性中需要改变的部分、不需要改变的部分。例如有人想成为一名学者，他可以专心做学问，肯钻研，有能力，这是其优势；但他人际关系不畅，不善表达自己的看法，会阻碍其发展，这就是他要努力改善的方面。你可以在一张纸上认真记下自己思考的结果，以帮助自己确定前进的方向。每个人自身具备独特的价值，优化自己不等于全盘否定自己，东施效颦、邯郸学步只会适得其反。要根据自身目标的要求，来明确自己努力的方向。

善用自身所具有的优秀品质，恰如其分地认识自己的能力，是女人走出迷失自我，拥抱成功的资本。

一个人，只因为唯恐与别人失散，而忘其所以的和别人挤在一起卷来卷去，把别人的方向当成了自己的方向，这是一种迷失和对个人思辨能力的障碍与约束。大家牵牵绊绊，拥向同一个目标，每一个人都无暇旁顾，人们却称这种现象为“竞争”，以为这就是“进步”的原动力。人们时常为了怕与别人失散而不敢自寻出路；人们也怕离开了跑道去给自己另开蹊径会被认为是遭受淘汰出局，而只得盲目地继续跟着别人奔跑，以在跑道上的胜利为胜利，以能参加众人的拥挤为安全或成就。

眼光盯住别人不放，以别人的方向为方向，就难超越别人。要想有成就，你得自己开路，而你所开的路是你自己的理想、见解与方式，所以也是你所独有的。老子认为：“以其不争，故天下莫能与之争。”

1888 年，法国巴黎科学院发起有奖征文，征文条件规定：应征论文的作者除提供论文外，还必须附一条格言。一篇附有“说自己知道的话，干自己应干的事，做自己想做的人”格言的论文，被评委们一致认为科学价值最高。原来该论文出自 38 岁的俄国女数学家苏菲・柯瓦列夫斯卡娅之手。

柯瓦列夫斯卡娅实现了自己的格言——“做自己想做的人”。在妇女处于被压迫、被奴役的悲惨地位的 19 世纪，她成了走进法国巴黎科学院大门的第一个女性，成了世界数学史上的第一个女教授。

美国有一位极令人敬佩的女士，她的芳名是罗莎・帕克斯。1955 年的某一天，她在阿拉巴马州蒙哥马利市搭乘公车，理直气壮地不按该州法律规定让位给一位白人。她这个不服从的举动造成轩然大波，招来白人强烈的抨击，然而却也成为其他黑人效法的榜样，结果掀起了随后的民权运动，使美国人民的良知普遍觉醒，为平等、机会和正义重新界定出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不分种族、信仰和性别的法律。罗莎·帕克斯当时拒绝让位，可曾想过自己会遭遇什么样的后果？她是否有什么能够改变现有社会结构的高明计划？我们不知道，然而我们相信，她对这个社会抱有更高期许的决定，促使她采取了这种大胆的行动。谁能想到这个弱女子的决定，却给后人带来了如此深远的影响？

所以，女人应该要成为主宰自己生命的人。

有内涵的女人更有说不完的奥妙

一只内外兼修的凤凰，不经烈火，哪来的涅槃。因此，要想做美丽一生的女人，请记住了，每一分内涵都是修炼出来的。

有内涵的女人，因为对内在的自我充满信心，所以做起事来敢于打破条条框框，独出心裁地走自己的路。

她们明白：款式新颖，造型独特的物体常常是市场上的畅销货；见解与众不同，构思新奇的著作往往一版再版。独特、新颖便是价值。物如此，人亦然。他人不修边幅，你则不妨稍加改变和修饰；他人好信口开河，你最好学会沉默，保持神秘感，时间越长，你的魅力越大；他人总是扬长避短，你可以试着公开自己的某些弱点，以博得人们的理解与谅解；他人自命清高，孤陋寡闻，你则应该尽力地建立一个可以信赖的关系网；他人虚伪做作，你则要光明磊落，待人坦诚；他人只求可以，你则应全力以赴，创第一流业绩；他人对上司阿谀奉承，你却以信取胜……倘若你愿意试试以上方法来表现自己，就一定可以收到异乎寻常的效果。

在一次“香港小姐”选拔的决赛中，为了测试参赛选手的思维速度和应对技巧，主持人提出了这样一个问题：

“假如你必须在肖邦和希特勒两个人中间，选择一个作为终身伴侣的话，你会选择哪一个呢？”

其中有一位参赛选手是这样回答的：“我会选择希特勒。如果嫁给希特勒的话，我相信我能够感化他，那么第二次世界大战就不会发生了，也就不会有那么多的人家破人亡。”

这位选手的巧妙回答赢得了人们的掌声，因为这个问题难度较大。如果回答“选择肖邦”，则答案没有特色，显得平淡；如果回答“选择希特勒”，则很难给予合理的解释。这位选手选择了出人意料的答案，又寻出了合理而又充满正义的回答，从而成功地推销了自己的特色，以幽默、机智的风格给观众和评委留下了深刻印象。

作为社会中人，只有努力避免平淡，追求特色，才能够在如林的强手中脱颖而出。

有一位美术系刚毕业的女生，对于设计服装的布料和花样非常有兴趣，她决定要涉足这一行。只是，刚开始进入这个行业非常困难，因为无论是使用布料的服装设计师，或者是制造服装的工厂都有自己固定的供应商。对于一个完全陌生、甚至还只是初出茅庐的布料设计者，他们根本就没什么兴趣。

女生拿着一堆自己呕心沥血设计出来的作品，来到一个著名服装设计师的公司。助理设计师见她一副渴求的模样，便于心不忍地对她说：“好吧！我拿进去给我们的设计师看一下。”

过了一会儿，助理设计师出来对女生说：“设计师说，我们的设计图太多了，根本没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时间看。”

这位女生又跑到制造服装的工厂，结果也是一样。她四处碰壁，心情十分沮丧，但心想一定要坚持下去。她想，只要方法用对了，不断地尝试，就一定能打开僵局。

有一天，这位女生来到一位著名女歌星的签名会上，大名鼎鼎的歌星拥有许多歌迷。女生挤在一堆歌迷里面，也以一副十分崇拜的样子望着歌星。好不容易轮到她和歌星握手时，女生由背包里拿出一些布样和自己的设计图，摆出崇拜的模样对歌星说：“我好崇拜你哟！真想为你设计漂亮的服饰。请您在这几块布上为我签名。”

歌星看了这些布料和设计图说：“哇！好漂亮哟！请你和我的服装设计师联络，我想用这些布料做衣服。这是她的电话，就说我叫你去找她的。”

女生开心地说：“好啊！我明天就去。”

第二天一大早，女生就来到先前她被泼了一头冷水的著名设计师的公司。

女生拿出有女歌星签名的布料来，对助理设计师说：“是她叫我来找你们的，她说要用这些布料做衣服。”

助理设计师进办公室不到几分钟，那位名设计师就带着满脸的笑容走出来见她。女生就这么走进了这个行业，而且愈来愈受客户的欢迎。

灵活用脑，借助名人的力量推销自己，这就是内秀之人的聪明之举。

有内涵的女人，是拥有大智慧的人。正是大智慧使她们在处于困境的时候，不沮丧，不落泪，反而积极地用头脑去想尽各种办法，从而成就了自己的美丽人生。

平凡女人也要绽放个性亮点

平凡的女人举目皆是，但细细品来，却都别有风味，这其中的风味就是她们的亮点。或许她很丑，但她却温柔；或许她很丑，但她却真实……这些温柔、真实，均是她个人的亮点。

有人说，清淡的女人是幅水墨清竹，温柔的女人是西洋油画，心仪的女人是幅素描，那么平凡的女人是什么呢？是一幅大写意的国画？不，确切地说，是我们每家餐桌上的那道必不可少的青菜。

“没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草，从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角……”这是一首老歌，尽管歌中的小草平凡无华、默默无闻，尽管光阴荏苒、枯荣变换，但它却依然与它的朋友乐观地生活着，快乐地享受着阳光雨露，自信地成长，并用快乐铺满大地，用身躯点缀着春之神韵。

顽强而乐观的小草成为了春的使者，它在细雨之后，轻展腰身，替春之神叩开了大地的门，迎着清风唱着动人的歌谣，谁又能说它是平凡的呢？

平凡的女人，或许没有清淡女人的雅致，没有温柔女人的柔情，没有心仪女人的清丽。她不讲究自己的装束、不注重自己的走姿、不看重他人的认可。但她们以孩子为中心，以老公为半径，一切围绕家庭转。但也正是她们的平凡与默默无闻的奉献、任劳任怨的服务给社会增加了和谐，给家庭带来了安详，这谁又能否认她们的平凡是美丽的呢？

再年轻一点的女性，更是不能否认她的美丽，因为她也会在平凡中创造属于她自己的亮点。比如大学校园里的女孩，来自五湖四海齐聚一堂，她们有的贵如牡丹，有的艳若桃李，有的静似幽兰……或明媚动人，或秀外慧中，或活泼灵动。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而你却是一个小草一样平凡无奇的女孩，没有姣好的容貌，没有聪明的头脑，也没有幽默爽朗的性子，似乎上帝就是这样不公平，把美好的一切都放在别人的身上，独独忘记了为你的衣襟别上一颗闪亮的珍珠。

你抱怨过吗？你恼怒过吗？当你发现所有的懊恼都是无用功的时候，你是否自卑过？你现在是否依然被困在那阴暗的地带，沮丧徘徊？

上帝虽然没有给你塑造一个美丽的外表，让你失去了登上华丽舞台的机会，让你不能拥有炫目的光彩，但是你却多了一份闲暇，一份宁静，从而能够更好地远离喧嚣，远离异彩，能用自己那颗敏感的心，感受着世界种种感情的碰撞，感悟着别具特色的悲欢离合的情景剧。

舒婷曾说："我简单，所以我快乐；我平凡，所以我丰富。保持一颗平凡的心，做出不平凡的事业。"

是的，平凡的你同样可以生活得丰富多彩，同样可以尽情地品味幸福。既然没有万人注目的场景，你也就不会害怕失败的压力，你完全可以心平气和地制造属于自己的亮点。

也许你并不天生丽质，但是你可以有一双创造美丽的手，当它落在钢琴的黑白键上，就如一股山泉轻泻石板之上，明朗欢快；就会有一阵微风吹过挂在窗前的风铃，清脆悦耳。虽然只是简单平凡，但是它却能拂去别人心头的烦恼、落寞与惆怅。

当然，这需要有一颗恬淡的心灵，虽然在那里没有灯火闪烁的绚烂，也没有名山大川的豪迈，但是，有几缕清风，有一片草地和散落其间的不知名的小花，有一池水光潋滟的碧波，那不也是令人赏心悦目的风景吗？

小含是一个五音不全的女孩，同学相约去卡拉 OK，她只能默默地在点歌台旁，做一个无声的 DJ。

但是，她非常喜欢音乐，特别是轻音乐。午饭之后，她会躺在学校的草地上，享受着温暖的阳光，听着梦幻般的《神秘园》。只要遇到好听的歌曲，她就会毫不犹豫地买下那盘 CD，与朋友们一起分享音乐中的快乐。

平凡的她总是能够让身边的朋友发出惊奇的感叹。久而久之，朋友们给了她一个好听的名字——音乐精灵。

所以，作为女人，你不必羡慕别人的风采。因为太阳和月亮虽然光彩，但星星也为天空增添了一分光亮；牡丹固然尊贵，野百合却也有春天。就如红花和绿叶，一样的春去秋来，一样的年年岁岁，不同的只是位置和功能。平凡的是我们的位置，却不是我们的心。做个平凡的人容易，但有一颗平凡的心，做一个快乐的凡人，做一个知足的凡人却不是那么容易，需要加倍努力。

平凡的女人需要自己动手去创造属于自己的亮点，这种创造不是追求哗众取宠的效果，也不是东施效颦，而是根据自己的外貌选择属于自己的礼服；用自己的心灵点缀属于自己的春天；用自己的优势展现自己独特别样的风采。

气质美的表现形式

有气质的女人，有着百转千回的女人味、赏心悦目的女人香、刚柔相济或温柔似梦的女人性、含香傲立的女人美。

气质美看似无形，实为有形，它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





等表现出来的。

气质美表现在丰富的内心世界

真正的女性气质美的前提是崇高的生活理想，理想是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力目标，没有理想的追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。女性的命运不应决定于男性，而应取决于她自己的努力，她的内在力量以及她的才能发挥的程度。女性的气质应体现在知识、智力、才能、品格、性情、涵养及道德情操多方面。内心丑陋而虚有其表者，使人厌恶。即使相貌平平，但心灵高尚，同样会以自己的气质、才干等给人留下美的印象。于是乎，女人越重视自己的天资、才能以及具有与男子进行精神心理交往的能力，她的美和女性气质就越加灿烂夺目。

品德是女人气质美的一方面

品德是女性气质美的一个方面。善良的心地，宽大的襟怀，光明平和的处世态度，待人谦虚而有自信，积极向上而不妒忌倾轧，欣赏别人的优点而不自卑，了解自己的长处而不张扬，勇于负责而不跋扈。这种优良品德会形成一个人雍容大雅的气质。有这种气质的人自然举止从容，态度大方，而有一种安详高雅之美。

文化学识影响气质的深度

有知识是当代女性的社会立足之本，也是她们自身修养的一个重要方面。没有知识的女性不知道如何去尊重别人和被人尊重，也无法去完成社会所赋予的任务，光靠其美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。

渊博的学识，不仅影响气质的深度，更是心灵丰富的标志。体现学识的魅力并非一定要接受高等教育，获得硕士、博士头衔。知识的积累既在书中，也在生活中。知识与才智是双胞胎，知识的基础过于薄弱，就不会有智慧的闪光。学识越渊博，才智越高，越是风度翩翩。当然，读书是求知的主要方法，但不能只死读书，而不关心日常生活中的知识。一个人的知识美要能表现出丰富与灵活。它不能只来自书本，更重要的是来自常识，来自对生活的、进行着的、大家所关心的事物的了解。一个学富五车而从来不看电影不听戏，对娱乐界动态一无所知的人，或许值得尊敬，但却难免令人厌倦。所以，除了书本上的东西之外，你不但要知道人类登月的经过，还要知道披头士和嬉皮士的来源以及他们的影响。除了你专攻的学问之外，你的知识范围应包括：大至世界大事，小至电影明星的趣闻、时装的概念、受欢迎的电视影片的内容，等等，这种书本上的专门知识与平凡常识的综合，才可构成一种丰富而又灵活的知识美，也可以对你的气质提升有所帮助。

气质美表现在举止上

一举手，一投足，走路的姿势，待人接物的风度，皆属于此列。朋友初交，互相打量，立刻产生好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。要热情而不轻浮，大方而不做作。

气质美表现在性格上

女性内秀的气质，最能显示女性羞涩的气质美。羞涩像丽日下深藏在碧荷中的莲花，纯情地发出柔光。羞涩以不泯的童贞为基础，是一种单纯、天真的流露。羞涩是善良诚实人格的真实反映。羞涩是女性美中固有的气质，也是东方女性深沉含蓄的特征。这就要注意自己的涵养，要忌怒、忌狂，能忍让、体贴人。温柔并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透出天真烂漫的气息，更易表现内心感情，而富有感情的人往往更能引起别人的共鸣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第八章 做个有激情的女人

激情点燃成功之火

没有激情，就没有成功。倘若你对某个想法毫无兴趣，又怎能全心全意、百分之百投入呢？没有激情的追梦过程，是一种重负，像一块巨石，压得你喘不过气。

希望成为攀岩家的人，需要不断向上攀爬，超越自我，挑战极限，默默忍受着手背划伤的疼痛和肌肉张弛的酸楚。要做到这一点，你得对它饱含深情，无限热爱。工作也是同样的道理，激情澎湃的女性往往走得更远。

激情就是勇于行动。忠实于自我的女性，她们懂得用尽全身的气力，奋不顾身地去追求一个梦想，前提是这个梦想中蕴涵着激情。因此，首先我们得让激情之火在心中热烈燃烧。

如果你仍旧困惑，弄不清什么是自己的激情，这是否意味着你将永远也弄不清？不，答案是否定的。激情不是一件特定的事物，它不是一项事业，一个追求，或者一段人际关系；它是一种态度，为人处事的态度，是你生活美满、事业有成所必须持有的态度。有了这种态度，我们收益的并非一个奖励、更多的钱，或是更多的朋友——这些东西迟早会有；而是激情本身，或许还会衍生更多的激情。

激情源自价值观和信仰。渴望卓越会使一个女性激情澎湃。卡罗，一位教育家，在“渴望”的驱使下，极为热衷于创建各种制度和教育实施纲要，甚至不辞辛劳地主办一个 1400 余人参加的大型研讨会。再如，关注健康保健的女性总是一丝不苟，积极锻炼，其他人等却唯恐避之而不及。激情还可以是一个愿望，一个美好的愿望去实现一个目标，如工作晋升或赢得同事的认可。

激情不断变化，不断重新生成。在一个特定的时间内，是否拥有激情是一种选择，而激情的对象也是一种选择。我认为，一个女性可以对她所做的任何一件事情充满激情。我的朋友依凡曾一心一意地扑在工作上，后来，她无意中怀上了孩子；现在，她同样一心一意地养育、教导，并且热爱着她的孩子。

激情存在于方方面面，就像它存在于每一个女性的内心一样。你的激情就藏在你的心里，只要你跟随我的脚步，你一定会找到它们。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让激情鞭策你

众所皆知，成功和幸福没有一个固定模式，可以一蹴而就；然而，在每个成功的女人身上，发现了一个共同点：超强的驱动力。她们在热烈燃烧着思想、精神、灵魂上的火花，一经点燃，顷刻之间，窜成熊熊烈火，形成一股冲天的巨大能量，长驱直入，势如破竹。激情四射的女性，不做事是因为有自己的理由，但做事却是因为她们的情不自禁。

艾丽西亚·阿隆索——古巴著名的芭蕾大师，在古典芭蕾剧目中，她是古典风格中公认的最好诠释者。艾丽西亚那富有创造性且贴近当代观众的舞蹈语汇令世界为之动容，惊诧不已。她原本应该是一位名不见经传、默默无闻的普通舞者——一位心有余而力不足的普通舞者。

19 岁那年，当她还未成名时，艾丽西亚被确诊为视网膜剥离。这种疾病需要进行 3 次连续的手术，术后只剩下部分视力，眼睛周边视野全部丧失。3 次手术后，医生要求艾丽西亚躺在病床上，一年之内，不许动弹，安静地复原。但艾丽西亚对舞蹈的激情却从未安静下来，反之，愈演愈烈。她在床上躺着，心里却在舞蹈。她小心翼翼地用脚尖，合着耳边萦绕着的旋律，让所有的舞步、记忆，还有她的激情在心中栩栩如生，永远活灵活现。她自学了古典芭蕾剧目的瑰宝——《吉赛尔》，并从一个独特的视角重新诠释了这一古典芭蕾之奇葩。

当艾丽西亚重返舞台时，每一次演出，柱子和灯光的位置都必须安排得一模一样。这样一来，即使视野上有所限制，她也能泰然自若，翩翩起舞。舞台上的危险无处不在，一个轻微的失足或瞬间的记忆空白都能令她功亏一篑，万劫不复。尽管如此，艾丽西亚最终取得了举世闻名的成就，被授予芭蕾界"首席芭蕾舞演员"的最高称号。

仅仅是天分帮助艾丽西亚成功的吗？还是她对芭蕾的那股激情，自始至终支撑着她，令她信心倍增，勇敢地战胜重重困难？

激情的表达因人而异

并非所有人感知、表达激情的方式都是一样的。有的人习惯了做事雷厉风行，务实高效。有的人表达感情的方式就好比是夏天的雷阵雨，毫无预示地闯了进来，先是闪电，继而雷鸣、狂风、暴雨，不消一刻，便匆匆鸣金收兵。

如果你表达激情的方式也是那么与众不同，有关系吗？毕竟，重要的是你拥有激情，它正藏在心里的某个角落，倔强地，悄悄地燃烧着。

评价一个人，不是看她对待胜利和成就的态度，而是看她对失败和绝望的处理方式。

要使激情永不熄灭，请试试下面的几个策略。

1. 振作自我

我们生活在一个物欲横流、精神颓废的时代。我们可以终日浑浑噩噩，看报、玩游戏、上网聊天，且毫无愧疚之意。即便流年似水，弹指而过，我们仍相信生活一直在继续，一切都很美好。表面上我们很忙，实际上我们什么也没有做。

消极是激情的天敌。它们彼此藐视，水火不容。一个富有激情的女子，不会一味地坐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在沙发上等待什么。她总是朝气蓬勃，活力四射，永远与时间赛跑。当机会在她面前招手，她不假思索，牢牢抓紧，以迅雷不及掩耳之势，不留任何喘息机会。

2. 训练自己的激情

如果你认为，“我天生没有激情”，不要绝望，就像体育运动，你可以通过后天训练来加强。给自己注入动能，从平凡的每一天开始，直至整个人生。记住，每一种悲观因素都会阻碍“激情”的训练之路。

是的，激情需要训练，好比希望自己出类拔萃，你得努力，也得通过不断训练才能实现。任何时候，即使生活不尽如人意，你也要勇敢地挺身面对。我们没有办法跳过一段我们不喜欢的人生，没有人能在生活中的每个时光都快乐无比。有一个女孩，她每天坚持跑步 8 千米，刮风下雨，冰雹雷电，从不间断。开始，她的朋友们错误地认为这是热爱跑步的现象，但是她却说：“我不喜欢跑步，我只是喜欢跑步带来的种种好处。当我在跑的时候，我总是不停地告诉自己，跑完之后，你会感觉多么舒服。”

生活中的每个时刻怎样度过，你有两个选择：一是从欣赏的角度看待它，欢呼雀跃；二是悲观消极，萎靡不振。你要选择的是第一条路，没有什么比悲观消极更能扼杀你的激情。“我喜欢嘻哈音乐，我讨厌现在的工作”，这种想法不能让你在工作中有所成就；除非有一天，你把工作辞了，一心一意地追求你的激情——嘻哈音乐。人的一生中有许多小驿站，许多岔道口，或许现在的你仍处在徘徊、岔路之中，但这又何妨？任何经历都不是一种浪费，它们是训练的基础，全心全意、平心静气地等候时机，你才能蓄势待发，为最后的冲刺做好准备。我们需要的是振作起来，从目前的工作、生活中至少找出一个小方面——一个蕴涵激情的小方面。

每一个小驿站的激情，我们都得小心翼翼，发扬光大；因为它们是财富，是积淀，是人生目标的重要训练基础。

3. 行动起来，即使是个错误

90% 的成功已经出现。无论是在游说一个倡议，寻找一份工作，还是在学习画画，你都不能仅仅停留在想象阶段，而必须真正付诸实践。许多人害怕承诺，他们认为，一旦大张旗鼓，鸣锣开道，势必引起众人的翘足引领，望风响应。稍后，有人大失所望：“就只有这些吗？”然后，锣也不响了，鼓也停了。

也许今天你兴趣盎然的一件事，明天即变得索然无味。特定的时间里，新的激情总在不断生成，你也随之悄然变化。

然而，即便你深知今天的兴趣，明天也许味如嚼蜡，那又何妨？把握好今天，明天继续前进，跟上变化的脚步，永不停歇，这才是你要做的。行动起来，即使是个错误。

4. 点燃自己的激情之火

瑟尔今年已经是 81 岁高龄。瑟尔犯过两次严重的心脏病，做过心脏搭桥手术，但他比两任妻子都活得更久。按照统计概率，他已经属于“高危人群”，但什么原因让他越活越年轻呢？原来，他有一个小嗜好，正是这无伤大雅的小嗜好让他每天早晨都能开开心心地起床。他喜欢在当地的一家小赌场打牌，他对这一爱好孜孜不倦，以至每天他的钟点工都得在一个特殊时段联系他，要不就联系不到了。他并非成瘾，每天的输赢不超过 30 美元，通常一周下来，基本持平。大多数人或许会对这种“激情”摇摇头，不置可否；然而毋庸置疑，正是这股“激情”，他才能够每天如此精神饱满，活力充沛。

同样的，如果你的激情得不到大家的认可，无需沮丧。别人怎样看待你的激情，与你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

何干？毕竟，这是你的人生，你的激情，而不是别人的。

通常情况下，“什么是正确的，什么是错误的；什么地方该去，什么地方不该去”，对于这样的问题，我们很容易轻信于人，言听计从——不要再做一个听话的乖宝宝。当然，这不是建议你可以随意破坏规则，我们需要的是从历史中找到经验教训，扬长避短。值得一提的是，“经验教训”也不可膜拜，有的时候它能成为桎梏，阻碍前进的脚步。

“我做我的事，有问题吗？”这条箴言帮助许多人点燃了内心的激情。当然，这种方法并非一直有效，但是，按照自己的激情行事，即使最后失败了，也输得舒舒坦坦，口服心服。

不要只是破坏规则，要建立自己的规则。艾蜜儿在一家公司做行政工作，上班的第一天，艾蜜儿让整个办公室的面貌焕然一新。她对自己的责任明了于心，但并不拘谨于此；她更明白，有的时候，稍做改变便可取得积极深远的影响。她乐此不疲地改进她的工作计划，精益求精；她发挥主人翁的态度，公司的大小事务一律积极参与。毋庸置疑，她称得上是一位成功的职员。你也能够做到。你需要的是，现在就制定一个新规则作为突破口。

5. 从小火星开始

火星是火焰的源头。只有你自己才能决定哪一个小火星值得你付出时间和精力，记住：聊胜于无。小火星带来的是希望和自信，是你熊熊的激情之火的出发点。

阿尼塔·罗迪克——一个从突发奇想的小创意开始，到现在成为在全球拥有超过 1900 家门市的知名品牌“美体小铺”的创始人，曾经这么说：“如果你认为自己的力量微不足道，不足以改变这个世界，那你就永远躺在床上与蚊子为伴吧。”从一个小火星开始，点燃你的激情之火，直至它热烈灿烂地燃烧，散发无限能量，带来无限惊喜。

6. 把激情变成文字

商界里有这么一条广为流传的金科玉律：一切以合同为准。哈佛大学曾经做过一个统计调查，调查显示：只有 3% 的人制定过人生目标，并认真写下；14% 的人制定过人生目标，但没有写下；83% 的人没有明确的人生目标。这一报告还显示，这 3% 有详细罗列在案的人生目标的人收获的财富是没有目标的 10 倍以上。

认真书写人生目标的人，更有可能获得健康和幸福的婚姻。书写的力量不可轻视，只有你把这一目标详细规划，记录在案后，它才能引起你足够的重视，并促使你认真制定每一步具体的实施规则，并付诸实践。

7. 为激情挤出时间

在日益繁忙、高度紧张的现代生活中，不少人认为，自己太忙了，根本抽不出时间做一些额外有“激情”的事。如果我们认为这是原因，那么这就真的是原因——理由充足，无力反驳。反之，如果我们对自己承诺，相信一定能挤得出时间，那么，为了遵守这个承诺，千方百计，你也能成功腾出时间。

许多作家每天早起一小时写作。许多成功女性，每天的午饭时间，她们仍然学习、打商业电话，或是在别的“激情”之路上探索、继续前进。有上进心的家庭主妇，寂静深夜，仍不肯睡去，她们神采奕奕、孜孜不倦地开始追求自己的梦想。

现在，你一天中 60% ~ 80% 时间所做的事，你喜欢吗？你有激情吗？如果答案是肯定的，毋庸置疑，你一定会成功；如果不是，把这个概率颠倒一下，把激情融入到生活和工作中来，你注定是属于热烈燃烧的。

8. 和身边的人结为同盟，拥抱激情

不足为奇，女人在追梦的过程中，总会因为这一激情和身边的人产生各种各样的纠

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



纷——和上司之间，和最好的朋友之间，或是和亲密的爱人之间。这种情况下，你是舍弃自己的梦想，顾全大局呢？还是依旧无怨无悔，坚持自己的梦想？

成功的一个很重要的性格因素是懂得舍弃，离开那些和你不是同一条战线上的人。当然，这并非意味着所有你认识的人，你爱的人必须无条件支持你；但有一点可以肯定，那些企图削弱你意志力的人，你得唯恐避之而不及。

一位女士，结婚以后就把自己的事业搁在一旁，全身心地投入到孩子的生养工程中。一晃，岁月荏苒，最大的孩子都已经 4 岁了。这时，她决定重新走出家庭，再一次回到社会中。开始，她尝试做一些志愿者的工作；不久以后，她找了一份全职工作，虽然已经与社会脱轨了 4 年，她赚的钱甚至比丈夫还要多，但美中不足的是这份工作需要经常出差。她的公公婆婆不乐意了，他们坚信女人的天职就是在家相夫教子。于是，他们成天在儿子面前絮絮叨叨，搬弄是非。丈夫快崩溃了，情感上，他支持他的妻子；但是天生的愚孝使他不敢对自己的父母不敬。同样的，妻子也陷入深深的矛盾中，一方面她对美好的事业前景无限渴望，另一方面她又深深地爱着这个家。

太多的女性为了家庭忍痛割爱，放弃自己的事业。这很传统，但最终你会被自己逼疯。一些梦想，当它向你微笑，向你招手，你无可奈何地静驻观望它飘然而过；最后，你自由了，奋力追逐，它却再也不会回来。这位丈夫有一点值得称赞，他支持妻子，不会给她太多的压力；因为和妻子一样，他们之间的感情对他也一样重要。

反之，有另一位女士，赚的钱比丈夫多，丈夫无形之中相形见绌，抬不起头。就是这一原因，妻子放弃了自己成功的顾问事业和 6 位数的收入。当然，妻子宣布放弃，这么做是为了避免家庭战争。也许她应该宣布的是放弃她的丈夫，鄙视丈夫狭隘的思想；她应该向热爱她、相信她的人们投降，而不是向她愚蠢的丈夫。

一段和谐的人际关系应当是互利的。真挚的情感能容纳百川，能平静地适应改变。当你意识到一段感情在扼杀你的激情，问问自己是不是到时候了，你应该优雅地放手，骄傲地前进；或敞开心扉，真诚地进行沟通，表明这一决定对你的重要性，相信爱你的人一定能够理解、包容，给你惊喜。

开辟一条交流之路，和生命中重要的人结成同盟。如果选手们相互打气，人生这一游戏会变得更加精彩，充满挑战性。如果你的队友和你在同一战线，齐心协力，成功还会遥不可及吗？

9. 加加燃料，激情燃烧愈加旺盛

当在做自己喜欢的事时，想一想：“如果我一辈子的每一天都能这么做，我是不是就会很快乐？”果真，你这么做了许久，但你发现，自己并没有想象中的那么欣喜若狂。

并非所有的人都能够在半途中换一个目标。你学了这么多年，积累了一定的经验，也已略有成就。就像搭建一个框架结构，你需要不停地努力，不停地往上搭建。换一个目标意味着从头开始，重新投入你的激情和能量，重新走上一条未知路。如果你是真心渴望从头开始，干劲十足，精力充沛，或许这是一件好事。许多这样的人就是彻底地抛开过去，重新选择，而取得成功的。

做你想做的事，但是找个不同的聚焦点；或者全部否认，重新开始。就像达蕾恩·凯根，从一名新闻播音员，到一名体育解说员。她颠覆传统，藐视困难，追求一个传统意义上男性垄断的职业，以此作为一根撑杆，飞身一跃，一举跃在最前端。这么多年来，她坚定不移地追求自己的激情，并不断地添加燃料，使这团激情之火燃烧得愈加旺盛。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你的激情中，哪一个方面你还没有完全挖掘充分？什么能令你的精神为之一振，热烈燃烧？新的机会在你的面前招手了吗？激情是宝贵的，不要让单调乏味、一潭死水的生活蒙蔽了你的双眼，挫败了你的热情。深入内心挖掘一番，找到激情的火星，小心翼翼、发扬光大；再辅之燃料，让希望的火苗迅速燃烧，而且愈加旺盛。

更新自我

往后退一步，客观地审视日复一日的常规生活，如果这种生活发生在朋友身上，你会给她一些什么建议：放慢脚步？深呼吸？不可“连轴转”——在第二天排山倒海的工作来临之前，给自己留些时间，享受生活？

我们需要给自己这样一些善意的建议，并且听进去。我们需要让自己激动，而不是浑浑噩噩生存下去。若希望与他人建立一个健康、快乐、充实的人际关系，首先，你得和自己建立起这个健康、快乐、充实的友好关系。你的思想、身体、情感，还有灵魂，都是自己人生道路上的乘客，而定期更新，恰恰是为这些乘客定期“充电”，消除疲劳，活力再现。“充电”之后，你精神饱满、气贯长虹地继续为实现“大事”奋斗打拼，信心十足地再次周旋于排山倒海的工作之间，哪怕之前巨大压力下的你已不堪重负，咆哮如困兽。更新自我，能够减轻你的负担，哪怕周围的环境多么纷繁复杂，你也可以心无旁骛，志存高远。

每日恢复体力

运用以下 10 个步骤重新恢复体力：

1. 准备

适度地给身体添加所需要的“燃料”。用充足的维他命、抗氧化剂、绿茶，还有亚麻籽配上天然纯酸奶来增强你的气力和免疫系统。糖只会削减你的精力——用水果和蔬菜来替代，每 3 个小时进食一小份。女人通常视脂肪为大敌，对含有脂肪的食物避之唯恐不及，这是错误的。脂肪是人体必需的营养物质，适当进食很有必要。尽管这样，女人还是需要把自己的体重维持到一个最佳水准。多余的脂肪和体重，就像一包垃圾，你每天得扛着这包垃圾走来走去，真是烦人。

2. 运动

找到自己感兴趣的一项运动进行锻炼。指定一个计划，可以推陈出新，花样繁多。开始做些有氧运动，例如散步、小跑，或是骑单车；逐渐增加一些力量训练，增加身体中的瘦肉含量，增强消化系统；若希望身体的力量和灵活性达到最佳，瑜伽和普拉提是最好的训练课程。

3. 睡眠充足

每天晚上 7 ~ 8 小时的睡眠时间是永葆青春的仙丹妙药。当你的睡眠被剥夺的时候，你会发现，第二天身体、精神状态，还有处理问题的能力都将大打折扣。别再痴迷于午夜电视连续剧，形成你良好的生物钟，这些都将帮助你重新达到身体最佳状态。

4. 清除体内垃圾

当你一样有对咖啡上瘾的问题时，你不必对自己极端苛刻。初始阶段，把它换成了汤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



匙不含咖啡因的咖啡粉末，接着两汤匙，三汤匙……直到后来，渐渐地开始喝绿茶。现在，即使到了下午，也不会无精打采了。

5. 按摩

一周去按摩一次。如果这做不到，那就从一个月一次开始。试一试深部组织按摩，脚底按摩，还有针灸疗法。至于费用，你可以从按摩学校中得到一定折扣，或是找上一个朋友，和她一起互相免费按摩。这是一个重新恢复体力、永葆活力的好方法，而不是一种奢侈的享受。

6. 纵容

对待自己的身体如同保护一座文物古庙。制定一个专门的时间，你需要好好地犒劳自己——做个足底按摩或是洗个舒服的泡泡浴。即使这项工作得等夜深人静的时候，大家都睡了，你才可以小心翼翼、满心期待地开始进行，你也必须进行到底，你会发现这些额外嘉奖自己的时间带给你的是意想不到的惊喜和满足。

7. 呼吸

直立身子，垂直坐下，有意识地深深吸一口气。然后再吐出，至少一小时重复一次，以锻炼你的肺活量。氧气就是能量。

8. 去死皮

身上最大的器官——你的皮肤肩负着排除大部分杂质和毒素的功效。沐浴前，用干燥的专用浴刷，好好清理按摩一番。顿时，浑身舒爽，清新怡人。从你的脚趾开始，向上按摩，按摩时小面积地耐心进行。

9. 制定切实可行的健康目标

在 50 岁的时候，依然有一个充满活力的健康身体，这并不是一种妄想。然而，希望那个时候，还可以像一个 20 出头，开着低底盘跑车、意气风发的年轻人，这当然是痴人说梦。这样的目标只能令你失望，沮丧。保持健康，你的生活和你对生活的热爱都将依赖于它。

喜爱你的人帮助你激发活力

你喜欢和谁在一起？你经常和她们在一起吗？你最后一次认识新朋友是在什么时候？爱与生活并不是发生在真空中。我们需要时间、机会来表达我们内心最强烈的情感。和那些你喜欢的人在一起，这将是一段积极、精彩的人生经历。它把别人的生活融入到自己的生活。

运用以下五大策略，和喜爱的人一起激发你的活力：

1. 在一起

有着亲密伙伴的女人往往活得长久，而亲密的关系需要时间的奠基和考验。她们可以培养一项共同的爱好：一起散步，或是轻松地骑骑单车。

利结婚 24 年了，每一年，她和她的丈夫蒂姆都会重新温习一遍他们的结婚誓言，给平淡的婚姻生活增添几分动人的色彩。蜜月旅行时，他们住的是圣·安东尼奥饭店，之后每年的那个时期，他们都提前预订好同一饭店的 734 房间。这一对老“新人”每一次都是满怀深情地来到房间的阳台上，因为就在那儿，他们第一次交换了卡片和礼物，五彩缤纷的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



泡沫四处飞舞，欢乐和祥和的气息飘满了整个空间。每一次来到同样的地方，他们不禁无限深情地凝视着对方，举杯共饮，分别把一只色彩艳丽的气球系在了阳台栏杆上，象征一种约定，也象征着他们爱情的甜蜜。接着，他们很默契地抬头观望，空气中仿佛还在四处飞舞着五彩缤纷的泡沫，到处都是一片欢乐和祥和的气息。这样的爱情能不永远保鲜吗？

2. 独特的传统

“你想要什么？边唱边舞吗？”这是桃乐丝夫妻语言的小传统。如果他们中的一人做了一件了不起的大事，却没有得到对方的鼓励和嘉奖，或是得到的不够，那么这个做大事的人就有权利要求欣赏歌舞表演。另一方必须现场创作歌曲，自编自舞。通常情况下，他们的歌曲是：戴尔（桃乐丝）是我的英雄；他去倒垃圾；垃圾真的好臭；他洗了垃圾箱……没等唱完，大家早已笑成一团，前仰后合。这个时候，你会发现歌曲本身是否完美并不重要。

3. 甜蜜的回忆

邀请你的朋友、同事，还有你喜爱的人共度美好的时光，即使多年之后，当你重温这一段美好的回忆时仍倍感亲切。聚在一起，围成一圈讲过去的故事。也许故事本身并不会带来欢乐，但当它变成一种过去的经历时，马上倍显亲切。

简承认自己对约会最没有概念，她的丈夫拉里却是一位不折不扣的浪漫分子，对约会十分看重。一月的一天，工作时，丈夫给妻子打来电话，邀请她到他们所喜欢的饭店共进午餐。丈夫点了一瓶红酒，妻子开始困惑不已，他们到底是要庆祝什么呢？她是不是全忘记了？最后，丈夫慢吞吞地吐出实情，原来他们结婚晚，所以为了弥补，一年要举行两次结婚纪念日庆祝活动。

4. 多和你的女朋友在一块

当桃乐丝最好的一位朋友蜜西和她到迈阿密共度一个女性周末时，她们彻底地把自己从工作、家庭的责任中解脱出来。她们寸步不离地守在饭店里，不停地说话。她们为彼此的成功感到骄傲，四目真诚相交的瞬间，那是怎样一种心灵的震撼，灵魂的撞击。当你重温友谊时，你所收获的还有个人在身体、情感、思想、精神上的动力。

5. 庆祝每一个里程碑

死亡也是一个值得谈论的话题。第一次参加葬礼时，面对着一屋子守夜的人哀怨凄凉的哭声，桃乐丝也倍感忧伤。可是当悲伤变成热闹的聚会时，发现人人端着精美的杯子，喝着纯正的茶，欢快地交谈。面对这热烈的场面，当桃乐丝和朋友们回过神来，认识到她们并不是在庆祝有人死去，而是在庆祝这个人曾经精彩地活过时，她们笑了，默默地祈祷着。

庆祝人生中的每一个里程碑，再加上自己的创意，会让仪式与众不同，让人记忆犹新。

帮助别人，更新自我

正如作家哈达·贝贾所说：“玫瑰赠予他人，芳香永存心底。”无论你是定时交税、捐助慈善事业，还是慷慨对人，“给予”都是一种令人愉悦、激发活力的行为。在能力所及的前提下，乐于助人不仅有精神上的收获，还会有自我更新的感觉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“给予”并不意味着你必须打开钱包，慷慨解囊。时间是一份珍贵的礼物；指导是一份珍贵的礼物；精神和情感上的帮助同样是一份珍贵的礼物。譬如，细心照料一位生病的朋友，或是安慰一个遭受不幸的朋友，用积极向上的话语鼓励他们，你不会损失什么，相反，你能和他们一样，无形中受到感动，振奋精神。

如果你希望收获什么，首先你得学会“给予”。如果你希望得到更多的钱、勇气、还有爱，那么今天付出，明天也许就能收获意外的惊喜，而且这些惊喜可能来自你未曾给予的人。慷慨付出，使我受益匪浅，甚至远远超出我的想象。

给予和激励的最高境界是给世人留下宝贵的财产。父母为子女树立榜样，留下一生受用的处世原则；教师教书育人，留下伟大的知识；哲学家留下他们智慧的火花；发明家留下他们的创作；企业家留下的则是他们的创业成就。当然，你并不一定非得当一位教师、哲学家或是企业家。

你将会在世界上的哪一个角落呢？不管你在做什么，尽力把那儿建设成最美好的一个角落。心存感激，享受和亲人朋友在一起的每一刻。如果你没有留下什么财产，人们会因为你的上述作为而永远记住你。

运用以下 5 大附加战略，全面更新自我：

1. 制订“更新”计划

“更新”计划包罗万象，从每天健康的养生之道，到徒步行走于公园，包罗万象。定期评价、调整你的“更新自我”计划。

2. 认清现状，划出起跑线

明确自己可以随时从头开始。不管你现在处于人生中的什么阶段，你都有一个过去，还有一个现在。也许你 3 年，甚至 30 年都没有活动起来，那么从现在开始忘却从前。

3. 小事开始，循序渐进

享受 5 分钟的安静时刻，然后 10 分钟；一天给自己加一种蔬菜，然后两种；关上电视一个小时，然后两个小时；一周限制自己少吃一次快餐，然后两次。30 ~ 60 天的时间，如果你坚持下来，你的生活将习惯性地走上新的健康轨道。

4. 偶尔放放假

一份薯条，代替一碟花椰菜并不会对身体造成多大影响。没完没了的约束只会令你心灰意冷，那就不妨放放假，享受番茄酱，享受你的薯条。

5. 消除一切借口

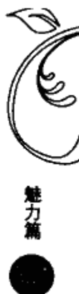
一个女人，她每周工作 80 小时。她“谢绝休闲”的借口是，当周末来临时，她已经筋疲力尽，对任何娱乐项目都提不起兴趣。但是，一个轻松愉悦的周末也许是消除疲惫的良药。“自我更新”需要的只是一点时间、一点精力。如果没能“自我更新”，以最佳的状态享受休闲时光，成功和事业只能是纸上谈兵。

记住，生活充满激情，你必须注意到自己方方面面的需要，而非仅仅停留在其中的一两个。一方面的力量（譬如情感）能够激发起另一方面的力量（譬如身体）。

4 个工作的好习惯

良好的工作习惯可以让一个人保持充沛的精力和持续高效地工作。下面我为你推荐 4 种良好的工作习惯，可以让你高效工作，摆脱疲劳的困境。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



良好的工作习惯之一：清除你桌上所有的纸张，只留下与你正要处理的问题有关的东西。

芝加哥与西北铁路公司的总裁罗兰德·威廉姆斯说："一个桌上堆满很多种文件的人，若能把他的桌子清理开来，留下手边待处理的一些，就会发现他的工作更容易，也更实在。我称之为家务料理，这是提高效率的第一步。"

如果你走进位于华盛顿特区的国会图书馆，你就可以看到天花板上悬挂着几个字，这是著名诗人波普曾写过的一句话："秩序，是天国的第一条法则。"

秩序也应该是商界的第一条法则。但是否如此呢？一般生意人的桌上都堆满了可能几个礼拜都不会看一眼的文件。一家报纸发行人有一次告诉我，他的秘书帮他清理了一张桌子，结果发现了一部两年来一直找不着的打字机。

光是看见桌上堆满了还没有回的信、报告和备忘录等，就足以让人产生混乱、紧张和忧虑的情绪。更坏的事情是，经常让你想到"有一百万件事情待做，可自己就是没有时间去做它们"，这样不但会使你忧虑得感到紧张和疲倦，也会使你忧虑得患高血压、心脏病和胃溃疡。

宾夕法尼亚大学医学院的教授约翰·斯托克博士，曾在美国医药学会全国大会上宣读过一篇论文，题目叫作"生理疾病所引起的心理并发症"。在这篇论文里，斯托克博士在一项"病人心理状况研究"的题目下，共列出了 11 种情况，下面就是其中的第一种：

"总是有一种必须去做或是不得不做的感觉，总是感到有做不完的事情，而且必须去做。"

像清理桌子、作出各种决定等，这些简单的事情怎么能帮你避免那些很重的压力——那种"不得不做"，以及那种"必须做而且永远也做不完"的感觉呢？著名的心理治疗家威廉·萨德勒博士，就让一个病人用这种简单的办法避免了精神崩溃。这个病人是芝加哥一家大公司的高级主管，当他初到萨德勒博士诊所去的时候，非常紧张不安，而且很忧虑。他知道他可能精神崩溃了，可是他没有办法辞去工作。他需要有人帮助他。

"当这个人正把他的问题告诉我的时候，"萨德勒博士说，"我的电话铃响了起来，是医院打来的电话。我没有过多讨论这些问题，当场就下了决定。我总是尽可能当场解决问题。我刚把电话挂上，铃声又响了。这次又是一件很紧急的事情，我花了一点时间讨论。第三次来打扰的是我的一个同事，为了他一个病得很重的病人来问我的意见。当我和他讨论完了以后，我转过身来准备向我的病人道歉，因为我一直让他在旁边等着。可是他脸上的表情完全不一样，非常的开心。""不必道歉了，大夫，"这个人对萨德勒说，"在刚才的那 10 分钟里，我想我已经知道我的问题在哪里了。我现在要动身回到我自己的办公室里，改一改我的工作习惯……可是在我走之前，你能不能让我看看你的书桌呢？"

萨德勒博士打开他书桌的几个抽屉，里面都是空的，一个放了一些文具。"请你告诉我，"那位病人说，"你没有办完的公事都放在哪里？"

"都做完了。"萨德勒说。

"那么你还没有回的信放在哪里呢？"

"都回了，"萨德勒告诉他说，"我的规则是，信绝不放下来。我都是马上口述回信，让我的秘书打字。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6个礼拜之后，那位高级主管把萨德勒博士请到自己的办公室去。他整个地改变了，他的办公桌也不一样了。他打开办公桌的抽屉，抽屉里不再有还没做完的公事。“6个礼拜以前，”这位高级主管说，“我在两个办公室里有3张写字台，我整个人都埋在工作里，事情永远也做不完。当我和你谈过以后，我回到办公室里，清出一大车报表和旧文件。现在我的工作只需要一张写字台，事情一到马上就办完。这样就不再会有堆积如山的没有做完的公事威胁我，让我紧张和忧虑。可是，最让我想不到的是，我完全恢复了健康，现在一点病也没有了。”

以前担任过美国最高法院大法官的查尔斯·伊文斯·休斯说：“人不会死于工作过度，而会死于浪费和忧虑。”不错，死于浪费精力——而他们之所以忧虑，是因为他们的工作似乎永远做不完。

良好的工作习惯之二：按照事情的重要程度来做事。

查尔斯·卢克曼，从一个默默无闻的人，在12年之内，变成了派索登特公司的董事长，每年有10万美元的年薪，另外还能赚100万美元——他说这都是归功于他能够根据事情的轻重缓急行事的能力。

查尔斯·卢克曼说：“就我记忆所及，我每天早上都在5点钟起床，因为那时候我的思想要比其他时间更清楚——那时候我可以考虑周到，计划一天的工作。计划去按事情的重要程度来决定做事的先后次序。”

弗兰克·贝特格是美国最成功的保险推销员之一，他不会等到早上5点钟才计划他当天的工作。他在头一天晚上就已经计划好了。他替自己订下一个目标，订下一个一天要卖掉多少保险的目标。要是他没有做到，差额就加到第二天——依此类推。

一个人不可能总按事情的重要程度来决定做事的先后次序。可是我也知道，按计划做事，绝对要比随兴之所至而去做事好得多。

如果萧伯纳没有坚持该先做的事情就先做的这个原则，他也许就不可能成为一个作家，而一辈子做一个银行出纳员了。他拟定计划，每天一定要写5页。这个计划使他每天5页地写了9年。虽然在这9年里他一共只得了30多美元——大约每天只得到一毛钱。就连漂流在荒岛上的鲁滨逊，也订出每天每一个钟点应该做些什么事的计划。

良好的工作习惯之三：当你碰到问题时，如果必须作决定，就当场决定，不要迟疑不决。

H.P.豪威尔在美国钢铁公司任董事的时候，开起董事会总要花很长的时间——在会议里讨论很多很多的问题，达成的决议却很少。其结果是，董事会的每一位董事都得带着一大包的报表回家去看。

最后，豪威尔先生说服了董事会，每次开会只讨论一个问题，然后作出结论，不耽搁、不拖延。这样所得到的决议也许需要更多的资料加以研究，也许有所作为，也许没有，可是无论如何，在讨论下一个问题之前，这个问题一定能够达成某种决议。结果非常惊人，也非常有效。所有的陈年旧账都清理了，日历上干干净净的，董事也不必再带着一大堆报表回家，大家也不会再为没有解决的问题而忧虑。

这是个很好的办法，不仅适用于美国钢铁公司的董事会，也适用于你和我。

良好的工作习惯之四：学会如何组织、分层管理和监督。

很多人替自己挖下了个坟墓，因为他不懂得怎样把责任分摊给其他人，而坚持事必躬亲。其结果是，很多枝枝节节的小事使他非常混乱。他总觉得很匆促、忧虑、焦急和紧张。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

[illegible]大將軍乙渾專權屠戮忠良郁謀誅渾渾
[illegible]殺之獻文帝錄郁忠追贈順陽王謚簡
[illegible]侯周遷 以軍功賜爵
南郡公慕容白曜 高都侯據子魏文成帝崩與乙渾
共執朝政遷尚書右僕射進爵南
[illegible]公獻文帝皇興初拜開府儀同三司都
[illegible]青州刺史封濟南王四年為乙渾所害
順陽公郁買德
[illegible]王[illegible]延 魏太武帝為宦官宗愛所殺延時為尚
書左僕射宗愛矯詔連皇后令召延入
[illegible]之
[illegible]等傳
[illegible]上洛豐陽人世為商洛豪族[illegible]

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



惨痛的代价以前，主动放弃局部利益而保全整体利益是最明智的选择。智者曰："两弊相衡取其轻，两利相权取其重。"趋利避害，这也正是放弃的实质。

人之一生，需要我们放弃的东西很多，古人云，鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得也必然有所失，只有我们学会了放弃，我们才拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。

比如大学毕业分手的那一刻，当同窗数载的朋友紧握双手、互相轻声说保重的时候，每个人都止不住泪流满面……放弃一段友谊固然会于心不忍，但是每个人毕竟都有各自的旅程，我们又怎能长相厮守呢？固守着一位朋友，只会挡住我们人生旅程的视线，让我们错过一些更为美好的人生山水。学会放弃，我们就有可能拥有更为广阔的友情天空。

放弃一段恋情也是困难的，尤其是放弃一场刻骨铭心的恋情。

譬如说，你爱上了一个人，而她却不爱你，你的世界就微缩在对她的感情上了，她的一举手、一投足，衣裙细碎的声响，都足以吸引你的注意力，都能成为你快乐和痛苦的源泉。有时候，你明明知道那不是你的，却想去强求，或可能出于盲目自信，或过于相信"精诚所至，金石为开"，结果不断的努力，却遭来不断的挫折，弄得自己苦不堪言。世界上有很多事，不是我们努力就能实现的，有的靠缘分，有的靠机遇，有的我们能以看山看水的心情来欣赏，不是自己的不强求，无法得到的就放弃。

懂得放弃才有快乐，背着包袱走路总是很辛苦。

我们在生活中，时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面：放弃。懂得了放弃的真意，也就理解了"失之东隅，收之桑榆"的妙谛。多一点中和的思想，静观万物，体会与世界一样博大的诗意，我们自然会懂得适时地有所放弃，这正是我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。

当我们有许多包袱时，要逃离它们总是困难重重。愤怒教我们的生活变得迟缓、无心工作、无心和孩子们说话，或是计划度假。倘若我们一心一意地徘徊在昨夜与老婆的争吵中，那么，是放掉这些包袱的时候了。

一旦我们察觉到他人的行为影响到我们时，我们有许多选择。我们可以心平气和地议论它或改变自己的态度，甚至是释放它（任由它去、不管它）。自从我们喜欢凡事追根究底后，释放可能是人性中最难以做到的行径之一。

下述有些点子，能试着把包袱处理这个想当然的感觉变为毫无意义：

（1）有时想一想那些结果证明是如意的事情。这样的思考方式能够创造幸福的感觉和乐观的心情。我时常回想祖父母为我做的一切，祖父将我从小马车抱出来，赏我冰淇淋的景象时常出现在我的脑海里，令我感到被爱，感受到自己充满祝福。

（2）每当我们无法超越过去的罪愆时，把它们想象成栖息在自己背后的一只怪兽，并大声地喊出："滚开！"

（3）倘若生活中遗留给我们悲伤与不满，也许趁现在找个代理人，再次创造出令自己满足的生活也是个不错的方法。许多人自愿被收养，在这样给予爱的家庭里，充满着爱我们的父母、祖父母、叔叔阿姨等，专门关爱那些来到这里的访客，这些人可能一生都未曾得到关爱与呵护。这样的社会服务机构有待被发掘。

（4）为自己和家人创造一套价值体系。这样的体系能够帮助我们活出更一致的生命。别再用过往的包袱责备自己。避免说："我不要再像老爸一样白痴了！"而是"我珍重内

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在的宁静与和谐，所以我会保持镇静。”别对孩子们说：“把自己背后清理清理，否则你会像你叔叔一样地邋遢。”而是教导他们负责的价值观。

（5）写下自己的悼念文和墓志铭。我们最能使上力的事情之一是什么，认真地思考，我们希望人们记得自己什么，这会给予我们方向与目标。让我们期待人们在哀痛我们辞世的同时，还能发现我们留下这一页充满爱、欢笑以及活力的回忆。

掌握生活平衡

安妮花了5年时间思考，今年终于决定改变工作，重新安顿身与心，她领悟到，工作中的快不快乐，可能只是5.1 ∶ 4.9的微差而已，中间有个阶梯，你可能爬到中间的梯子拥有恰好的平衡，也可能只走了一阶。即使如此，你也在进步，平衡尺上的浮标又往前游移一格。

安妮有个生命平衡法则，用来制衡工作与生活。她将生命切成健康、时间、自由与快乐等四块，视个人状况分配比重以及排序。如果每个元素都不缺，反映到工作中的态度与情绪，就比较平和，因而获得适当的平衡。长期处在平衡中，就能正向积极思考。许多专家呼吁，积极思考可以调适工作压力，清除不必要的情绪，上班族多亲近正向思考的人，能减少倦怠感。

具体做法是，如果将事情弄得很糟时，只允许情绪低落一下子，她很快会换个想法。

学会工作也要学会休息。

在职场上学习让自己喘口气，是一门学问。琳达，一个中型电脑公司的总经理，她一年至少休一次长达两星期的假，半年内会有几次短短两天的假，不一定出国，有时只是到山里或海边走走。

如果感觉莫名的倦怠迫在眉睫，休假又遥遥无期，试着忙里偷闲吧。一位女作家透露她平时如何排解倦怠：“我偶尔请个半天假，溜去街上晃晃、逛书局或找个清幽的咖啡店想事情。在忙碌中留点空间给自己，因为塞得太满容易窒息。”

美国石油大王洛克菲勒在平衡工作与生活关系方面可谓是一个专家。谈起工作和生活，他说：

这么多年以来，我执行的原则就是好好工作，好好享受，花一点时间来当父亲。但是回头看去，很显然我所选择的平衡对于我家里和办公室的其他人都有不利的影响。例如，我的孩子们主要是由他们的母亲独自带大的

尽管工作与生活的平衡问题一直是很多中年人所关心的问题，但似乎直到我退休之后，它才真正热门起来 在我过去的工作中，我听到了许多这方面的问题。最常见的是：“你怎么会有那么多的时间去打球，还能继续干好总裁的工作？”

在个人应该如何排列生活中各部分的优先次序的问题上，我显然不是专家 何况我一直以为这些选择应取决于个人。

洛克菲勒认为要平衡好工作与生活的关系，首先应该处理好管理的优先秩序问题。他是这样说的，我们首先要谈谈所谓的“工作与生活的平衡”究竟指的是什么。它涵盖了我们所有人应该如何管理生活、支配时间的问题——关于优先次序和价值观的问题。基本上，这个平衡是关于“我们应该把多少精力消耗在工作上”的讨论

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



工作与生活的平衡是一个交易——你和自己之间就所得和所失进行的交易。平衡意味着选择和取舍，并承担相应的后果。让我们站到你的老板的视角上，换个位置对工作与生活的平衡问题做些思考。

（1）你的老板最关心的事情是竞争力。当然他也希望你能快乐，但那只是因为你的快乐能够帮助他的公司赢利。实际上，如果他的工作做得好，他就可以让你的工作变得很有吸引力，使你的个人生活显得不那么拖后腿。

老板给你付工资的原因，是因为他们希望你贡献所有的一切——包括你的头脑、体力、活力和献身精神。

（2）绝大多数老板都非常愿意协调员工的工作与生活的矛盾，如果你能给他出色的业绩。这里的关键词是“如果”。

实际上，我倒愿意通过一个老式的积分系统来处理工作与生活的平衡问题。那些有突出业绩的人可以获得“积分”，用以交换自己工作的弹性。

（3）老板们很清楚，公司手册上面关于工作、生活平衡的政策主要是为了招聘的需要，而真正的平衡是由一对一的谈判决定的，其背景是一个相互支持性的企业文化，而不要总是强调“但是公司说过……”

公司手册是件华丽的宣传品，有醒目的照片、多项终身福利的介绍，也包括倒班或工作弹性等。然而许多聪明人很快就明白，手册上所列举的“工作与生活的平衡规划”主要是面向新人的招聘工具。

真实的平衡安排是在老板与员工之间就具体问题进行单独谈判得到的，使用的方法正好是我们刚介绍过的业绩与弹性交换的制度。

（4）那些公开为工作与生活的矛盾问题而斗争、动辄要求公司提供帮助的人会被当作动摇不定、摆资格、不愿意承担义务或者无能的人，或者以上全部。因此，那些消极抱怨的人最后总免不了被边缘化的命运。

所以，在你第五次开口，要求公司减少你的出差，要求在星期四上午请假，或者希望回家去照顾小孩之前，你应该知道自己是在发表一项声明。而且不管你用什么辞令，你的请求在别人听来都似乎是：“我对这里的工作并不真的感兴趣。”

（5）即使最宽宏大量的老板也会认为，工作和生活的平衡是需要你自己去解决的问题。实际上，绝大多数人也知道，的确有一些策略能帮助你处理好这个问题，他们也希望你能采用。

毫无疑问，谈判、协调这种平衡关系要给经理人的工作再增加一层复杂性。但是你的经理人应该欢迎这种挑战，因为那会给他提供另外一套办法来激励和挽留优秀的员工。这套新办法与高薪、红利、晋升或其他所有形式的认可一样有效。

不过，在此期间，你也可以并且应该学会帮助自己。有关工作与生活的话题已经讨论了相当长的时间了，也有不少好的经验被总结出来。那些非常老练的老板们都知道这些技巧，很多人自己已经开始采纳，他们也希望你能借鉴。

通过上面的一段话，我们知道有能力平衡工作和生活是一个人取得事业上成功的关键因素，也是很多企业在招聘员工时的重要参照标准。一个能够出色处理工作与生活平衡的人既不会像工作狂那样拼命地忠于工作，不顾生活，也不会像一个碌碌无为、毫无事业心整日混日子的小职员那样打发时光。他应是一个高效工作、精力充沛、富于生活情趣的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



顺应生命的节奏

当我们紧张时，身体上和情绪上通常有耗尽的感觉：嘴巴会觉得干，身体会觉得衰弱，而且神经如我们所说的是绷紧的。只有当我们放松和表达情绪之后，才能得到一个比较平顺的状态。有时候我们甚至会被眼泪淹没，或溶于欲望当中，这些代表流动状态的隐喻并不是绝对的，它们和我们的身心状态（和水）有密切的关系。当我们处于休息和平静的状态时，我们的行为和感觉就不会杂乱无章地发生，而呈现一种和谐的流动。无止息的水舞（生命的普遍象征）可以被视为是健康快乐的状态。

古代瑜珈文献建议人们可以在靠近瀑布、河流和湖边做静心冥想。荣格有许多对湖的描述："那湖向远方一直延伸出去，那广博的水面给我一种令人难以置信的愉悦，令人无法抗拒的光彩。在这一刻我在心中有了一个想法，我一定要住在湖边。我想如果没有水没有人可以活下去。"我们从洗澡、游泳、海洋景观所得到的快乐证明了我们和水之间深厚的关系，或许这呼唤起我们在母亲子宫羊水中的状态，或者也和潜意识中自己有如海洋般深不可测的意象有关吧。

这样的想法指出水在放松中的特殊价值，经由感官，或以下提供的练习可以更直接地体验到。我们也应该考虑其他的因素，像空气虽有较多限制，但是也可以被想象成和飞行及云联系在一起；风或微风可以被用来作为感官练习的基础。

在一个安静的房间里舒适地躺下来。举起你的手臂，甩甩手，然后让手臂自然地在身体两侧垂下来。闭上眼睛，想象你正躺在海边一个空旷的沙滩上。

潮水正涌过来，小小浪花轻拍你的脚和脚踝，慢慢地移动你的身体让它浸在浅水里。当海水继续上升时，让自己感觉漂浮起来，并被有节奏的海潮带人海里。

感觉缓缓起伏的海浪在你下面汹涌，你随着海潮的起伏而滑动。

让你的身体正面朝上，想象你正在一个浪头上，当浪潮下降，你在明亮的海水隧道中翻滚着。

现在你被浪冲回岸边，躺在舒服温暖的沙滩上。不要动，此刻享受一下在自由和兴奋交替之后的宁静吧。

当你看到海洋的波涛、季节的变换和月亮的盈亏时，便看到了自然的节奏。人的生命也同样有一定的节奏：从出生，经过儿童期、青少年期到完全成熟、年老，最后又有新的一代诞生。光、能源和任何事物都有一定的波动起伏，这种起伏使它们偏离节奏，或者像中子一样永远围绕着原子核运动。

生命中的任何事物绝对不会静止，运动是持续不断而且有一定节奏的。这就是为什么我们喜欢音乐的原因之一，因为音乐反映出我们的生命节奏。你必须学习随着生命的节奏摇摆，而不是站在那里以不动的姿态和它对抗。沙岸随着波涛运动和变化而能够永远不灭，但防护堤很快就会被冲垮。

注意观察你的生命，它有一定的节奏吗？你在工作之后会娱乐吗？在劳心之后会从事劳力活动吗？饮食之后会禁食吗？严肃之后会表现幽默吗？当你的意识处于休息状态时，就是你的潜意识发挥最大作用的时候，当你的潜意识承担任务，而且你的意识被其他事物（亦即放轻松）占据的时候，就是出现真正鼓舞作用的时候。

当阿基米德在努力寻求解决两个物体相对重量的复杂问题时，始终得不到解答，但当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他决定放松自己并泡一下澡时，他的潜意识便被浴盆中的热水激发出来。他立刻从浴盆中跳出来，并且大声叫着现在一个很有名的欢呼词：我找到了！同时也找到了问题的答案。你曾经给你的思想休息的机会吗？

干扰正常节奏模式会造成许多问题，如果你在工作之后不给你思想休息的机会，你的身体就会一直处于一种被刺激的状态，这种情况可能会使你因为紧张而失调。

你不必希望永远快乐，因为果真如此的话，那种快乐一定会变得枯燥乏味。婚姻顾问的一项重要目的就是要使夫妻了解二人之间的爱不可能没有高低潮。你必须学习了解你生命中的波涛和节奏，并顺着生命的节奏表现你的爱，以期能和大自然和谐共处。

大自然传达宁静的感觉。凝视自然地形、色彩变化、地质构造、自然的香味和声音，我们可以获得和大自然融合为一的感觉。让眼睛看向远方的地平线，我们就能放松生活压力的焦点。下次当你凝视天际时，想象你眼睛的肌肉已释放所有的紧张，想想如此一来对你有多好。如同风景画中的人物，我们得以用更宽广的角度看自己，并调整我们看事情的角度。在古典浪漫时期，面对大自然的渺小感几乎是令人害怕的，今天我们对于戏剧性的瀑布或高耸的悬崖峭壁依然感到敬畏。即使在一个温和平静的风景中，我们看自己的方式不同了，我们的问题似乎也变得比较简单，或觉得昨天的事不过是幻象罢了。奇妙之事继续发生：我们花越多时间在大自然美景中，就有越多的焦虑消失掉。

自然宁静的效果部分是和绿荫有关，心理作用上和休息联想在一起。如果你有一个小小的庭院，试着在院中种满不同叶形、不同颜色的植物。当然，花匠可以提供很好的服务，但是你可能宁愿自己修剪树叶，或自己动手采集果实和种子，做做园艺什么的。你可能放着花园某个角落不整理，作为鸟儿和昆虫的天堂。认识你种植的植物或花的名称，去认识它们个别的个性。同时学习它们的学名和俗名，并大声念出那些奇怪的音节，想象它们像种子一样躺在你心灵中的花园。

从你的庭院或附近的公园树木收集不同种类的树叶。

舒适地坐下来并认真地研究它们——树叶的形状、颜色和纹理。压在手掌心里感觉它们的凉爽，用手指循着每片叶子的叶脉移动，然后闭眼冥想你所看到的叶子形态。

闭上眼睛，感觉并闻一闻手中的叶子，借由触摸和气味来分辨每一片的不同。

让自己完全专注在树叶上，让所有的担心、焦虑和负面思想都从意识中消退。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第九章
长得漂亮不如活得明白

自信让女人独具芳香

有一种女人，即使她没有令人惊艳的姿容，她还是在人群中卓然而立，举手投足之间显示出干练与风度，身边仿佛笼罩着一层光环，被她吸引的人都会称赞她非凡的气度。这种女人就是自信的女人！

自信的女人拥有一种"光环效应"，通身散发着独特的吸引力，自信使她看上去神采奕奕、明艳动人。她总是扬着自信的头，嘴角常挂着微笑，炯炯有神的双目流动着光芒。

事实上，每个女人都是独一无二的美妙存在。我们要怎样才能充分感受到自己的与众不同？怎样才能找到比较成熟的自我？

首先，做个自尊、自强、自爱的女人，尽可能地张扬自己的优势。你有什么优点？你能准确地描述自己的长处吗？不要以为说出自己的优点，就是炫耀，在任何应该表现自我的地方都一定要与谦虚说再见。"我说英语很流畅，可以胜任接待外宾的工作。""我曾获得演讲比赛冠军，请让我负责这次的招商演讲。"说这些话的时候，你应该是自信满怀、话语坚定，你能够做到，就不要藏身人后，白白失去表现自我的机会。即使只是菜烧得好、歌唱得好，会讲一两个笑话，等等，也是可以利用的优点。只要你用欣赏的眼光看自己，仔细地观察自己，就能发现自己具有的优良特质。你的自尊自爱会成为助你成功的力量。

其次，不要做个自贬的女人，动不动便廉价地出售自我。我们的传统教育让女人要谦逊、谦虚、忍让，谦虚过度却变成了消极的自贬。你要做的是看清你自己，所有的长处和短处，所有的优点和缺点，不要总用"我不行"、"我做不到"来暗示自己，久而久之，你会觉得自己毫无价值。如果你自己都用怀疑的目光打量自己，还怎么指望能获得他人的承认和重视呢？

再次，你应坚信"天生我材必有用"这句话。每个人都有自己的长处，也能找到自己的立足之地。

有这样一个女人，她毕业于设计专业，曾做过模特经纪人，就在大家都很羡慕她时，她却选择了离开这个行业，因为在她内心深处，最爱的是形象设计。那时的中国在这个行业中还未出现第一个吃螃蟹的人，没人去打开这个市场，她却挑战了一把，开始从事形象设计和形象咨询，并创立了一家形象沟通顾问公司。她最初创业时是从一个工作室起步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那时的她发现这个社会十分需要这样的行业，刚好国内还没人从事这样的工作，或者说还没有把它正规化。于是她凭着自己的直觉，凭着自己的爱好，凭着自己的技术走出了第一步，也是这个行业的第一步。用专业的知识和健康阳光的心态影响客户；帮助孤单的离异男女树立自信、快乐地生活；帮助女性提高管理自己和家庭的能力，促进家庭的和谐与和睦。这就是她的初衷，并且一直坚持着。

创业伊始，遇到了不少困难，客户源缺乏、开支大、收入少……但她还是一步一步走出了自己的成功之路。她从来不想做不到怎么办，遇到问题就想方设法解决，终于创造出一番事业。她认为了解别人的女人是聪明的女人，了解自己的女人是智慧的女人。她不仅会给客户提供建议，还会教他们如何寻找到自己，只有知道并且了解了自己之后，才知道如何塑造自己的形象，才会更加自信。而她也正是凭借这种自信，充分发挥了潜藏于自己内心的能量，实现了自己的价值。

斯曼莱·布兰顿博士说："某种程度的自爱，是一个人心理健康的标志。适度的自爱对工作和成就都是不可或缺的。"

的确如此，健康、成熟的生活特征之一是"认识自己"、"喜欢自己"。这种喜欢自己不是自以为是或孤芳自赏，而是冷静、客观地接受自我，怀着自重与尊严去生活。

一个成熟的女人会经常批评自己的表现，知道自己的错误和缺点，但她认同自己一些基本的目标和动机，并将精力花在完善自我方面，而不是对着它们哀叹。

心灵的成熟是一个持续不断的自我发掘过程。在我们对自己有所了解之前，我们无法了解别人。了解自己是智慧的开端，这便是"世界上只有一个你"的现代版。

每一个女性都有自己潜在的力量，有自己可以发挥的作用，有自己存在的价值。女人们，自信起来吧，天生我材必有用！让自信开启人生引擎的爆发力。

过去不等于未来

不管你过去如何，是好还是坏，是丑还是美，是如意还是不如意，一切都无关紧要，从你建立自信的那一刻起，世界完美改变了。

过去决定了现在，而不能决定未来，只有现在的作为及选择才能决定我们的未来。过去你可能不自信，过去你可能没有取得自己想要的成就，过上自己想要的生活，但是这又有什么关系呢？从今天开始，从现在开始（不能再耽搁了），我们要用发展的眼光看待自己，看待成功。目前的境况只是暂时的，只要你拥有自信，漫长的人生充满着未知数。

1920年，有个小姑娘在美国田纳西州的一个小镇上出生了，妈妈只给她取了个小名叫小芳。随着年龄的增长，小芳渐渐发现自己与其他孩子不一样：她没有爸爸，她是私生子。人们明显地歧视她，小伙伴们都不跟她玩。孩子是无辜的，但世俗却是残酷的。

上学后，歧视并未减少，老师和同学仍以那种冰冷、鄙夷的眼光看她：这是一个没有父亲的孩子、没有教养的孩子，一个不好的家庭的孽种。于是，她变得越来越懦弱，开始封闭自我，逃避现实，不与人接触。

小芳最害怕的事，就是跟妈妈一起到镇上的集市。她总能感到人们在背后指指戳戳，窃窃私语："就是她，那个没有父亲，没有教养的孩子？"

小芳13岁那年，镇上来了一个牧师，从此她的一生便改变了。小芳听大人说，这个牧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



师非常好。她非常羡慕别的孩子一到礼拜天，便跟着自己的双亲，手牵手地走进教堂。她曾经多少次躲在远处，看着镇上的人们兴高采烈地从教堂里出来。她只能通过教堂庄严神圣的钟声和人们面部的神情，想象教堂里是什么样，以及人们在里面干什么。

有一天，她终于鼓起勇气，待人们进入教堂后，偷偷溜进去，躲在后排倾听——牧师正在讲：

“过去不等于未来。过去你成功了，并不代表未来还会成功；过去失败了，也不代表未来就要失败。因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来是靠现在决定的。现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，它只是人生过程的一个事件。因此，这个世界上不会有永恒成功的人，也没有永远失败的人。”

小芳被深深地震动了，她感到一股暖流冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但她马上提醒自己：得马上离开，趁同学们、大人们未发现她时，赶快走。

第一次听过后，就有了第二次、第三次、第四次、第五次冒险——但每次都是偷听几句话就快速消失掉。因为她懦弱、胆小自卑，她认为自己没有资格进教堂。她和常人不一样。终于有一次，小芳听得入迷，忘记了时间，直到教堂的钟声敲响才猛然惊醒，但已经来不及了。率先离开的人们堵住了她迅速出逃的去路。她只得低头尾随人群，慢慢移动。突然，一只手搭在她的肩上，她惊惶地顺着这只手臂望上去，正是牧师。

“你是谁家的孩子？”牧师温和地问道。

这句话是她10多年来最最害怕听到的，它仿佛是一只通红的烙铁，直刺小芳的心上。

人们停止了走动，几百双惊愕的眼睛一齐注视着小芳。教堂里静得连根针掉在地上都听得见。小芳完全惊呆了，她不知所措，眼里含着泪水。这个时候，牧师脸上浮起慈祥的笑容，说：“噢——知道了，我知道你是谁家的孩子——你是上帝的孩子。”然后，抚摸着小芳的头发说：“这里所有的人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来——不论你过去怎么不幸，这都不重要。重要的是你对未来必须充满希望。现在就作出决定，做你想做的人。孩子，人生最重要的不是你从哪里来，而是你要到哪里去。只要你对未来保持希望，你现在就会充满力量。不论你过去怎样，那都已经过去了。只要你调整心态、明确目标，乐观积极地去行动，那么成功就是你的。”

牧师话音刚落，教堂里顿时爆出热烈的掌声——没有人说一句话，掌声就是理解，是歉意，是承认，是欢迎！整整13年了，压抑心灵的陈年冰封，被博爱瞬间熔化……小芳终于抑制不住，眼泪夺眶而出。

从此，小芳变了……在40岁那年，小芳荣任田纳西州州长，之后，弃政从商，成为世界500家最大企业之一的公司总裁，成为全球赫赫有名的成功人物。67岁时，她出版了自己的回忆录《攀越巅峰》，在书的扉页上，她写下了这句话：过去不等于未来！

过去不等于未来，所以我们没有必要生活在过去的阴影里。所有令人感到不如意的事，所有令人感到难过的事，都已经是昨天的事了，都已经是过去式了，潇洒地跟过去说一声“再见”吧！昂起你的头颅，喊声“起步走”，以现在为起点大踏步前进吧，美好的生活在向你招手！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坦然接受独一无二的自己

我们每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。

人的一生总有一些不尽人意之处，每个人都会有这样那样的缺憾，或容貌、或家庭、或职业等。如果女人不能接受自己不能改变的现实，就会被缺憾所缠绕，终日烦恼不堪。但是，女人如果能够坦然接受，能够勇敢地去面对，生活就会是另外的样子。

在我们的人生里有无数的困难、障碍，但只要你能愉快地坦然接受自己，你就能够勇敢地、愉快地面对任何局面了。

平凡的女人存在于世间的每个角落，许多女人身上或多或少地存在着一些缺陷。大多数时候，女人害怕因为自己的缺陷而遭到他人的讽刺和嘲笑，所以费尽心思，想将它们掩盖起来。没想到，这样遮遮掩掩，反而起到欲盖弥彰的作用。

其实，只要女人自身能正视自己，坦然接受自己的一切，敢于大大方方地把真实的自己展现在别人面前时，别人就会被你的达观热情感染，快乐地接受你！所以说，接受自己是走向成功自信的关键性一步。

真心真意地热爱自己

只有首先学会热爱自己，你才会真正懂得爱这个世界。

热爱自己是自信人生的起点。要想做个自信女人，你就一定要学会爱自己，精心经营自己的美丽，储藏自己的精力，关爱自己的健康，呵护自己的心灵，使自己无论何时何地、遇到何事何物都能淡定从容。

热爱自己，是源于对生命本身的崇尚和珍重，她可以让我们的生命更为丰满、更为健全，让我们的灵魂更为自由、更为豁达，让我们成为自己精神家园的主人！

只是，明白这个道理需要一个过程。

随着年龄的渐长，你就会明了女人生命中最重要的一条法则：在自信、自强之前，先要自爱。

热爱自己，有太多的理由，也有太多的方式，可惜没有一个课本列出详细的课程来教女人如何爱自己。然而，女人应该学好这样一课：在爱别人之前，要先学会爱自己，学会怎样珍惜自己，怎样让自己活得精彩，不成为别人生活的附庸。

“我很不快乐。”一位年轻女孩的声音。“为什么呢？”“我总觉得自己不如别人，做事总做得不够好。”“你能说说是哪些事吗？”“比如这星期有门课程的论文我写了，但担心自己写得不好。老师要求课堂上进行答辩，我非常紧张，觉得自己答得一团糟，但是，班上的同学却觉得我回答得还挺不错，虽然这样，但我仍觉得很沮丧。”

生活中，跟这个女孩一样，因对自己不满而陷入痛苦的现象太常见了。每每这时，我们就应该好好反思这样一个问题：我们懂得爱自己吗？

26岁的年轻护士汪美琪失恋后变成一个泄了气的皮球。她说，我是一只折断翅膀的丑小鸭，整个世界都把我抛弃了。可是，她忘了，这个失恋的汪美琪是天下独一无二的汪美琪。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果她学会喜欢自己，爱自己，她就不这么傻了。

每个女人都该明白这样一个道理：若没有我，我的自我将变成一纸空文；若没有我，我的生命将戛然而止；若没有我，我的世界将变成一片废墟。尽管在整个宇宙我不过是沧海一粟，但对于我自己，我是我的全部 为此我首先珍重自己，才能得到别人的珍重；我必须善待自己，真心真意地关爱自己，才对得起造物主的恩赐。

美丽的汪美琪终于学会了自省，晚上躺在床上对自己说，我这是怎么了？为什么要这样虐待自己？从前处事干练的我哪里去了，为什么自己就不能走出这段伤情呢？仔细想想，我没有什么不对。是他不对，是他玩弄了我的感情。应该难过的是他而不是我。那我究竟是为了什么呢？经过几夜的反省，汪美琪终于找到了问题的症结：自尊，狭隘的自尊。原来，从小众星捧月的她从未受过别人的冷漠，她的痛苦归根结底不是为了失去的那个男人而是为了自己狭隘的自尊。于是她对自己说，现在我明白了，那样的自尊不能要，它不过是虚荣的幻影，一个坚实的自尊来自于真正的自爱。我爱自己，还有什么可以自惭形秽的呢。就这样，否定了自己的虚荣，汪美琪不再痛苦了，她很快走出了失恋的伤情，坦然地接受了成熟的庆典。

我们仔细想想，一个不懂得爱自己的人，会真正懂得去爱他人、爱这个世界吗？

回顾一下我们所受到的教育：从儿时起，家庭、学校的教育要求我们学会爱父母、爱同学、爱朋友……我们逐渐知道，作为一个社会的人，应该学会爱这个世界，甚至包括面对敌人时，也应该努力用宽厚的爱去感化那冷漠仇恨的心。但我们却惟独遗漏了那个最重要的角色——我们自己。

假如，在人生的早期没有人教我们这一课，那么，我们现在就要及时为自己补上这一课：学会爱我们自己。

英国作家毛姆说，自尊、自爱是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种原动力。痛苦与磨难是生命必经的历程，你只能靠你自己；最孤独的时候不会有谁来陪伴你，最伤心的时候也没有人来呵护你，只有你自己；经历着一些必经的经历，只有靠自己；跨越一些生命中必然要遇到的难题和障碍，也只有你自己。

然而，许多女人都在迷惘、困惑的路上迷失了自己，不知道该往哪个方向走，不知道怎样为自己找到一条充满阳光的大道，那种无助的眼神、悲凉的心情让我们感慨不已。其实每个人活着都不完全是为了自己，我们还有亲人、朋友，所以在感到迷茫，在对生活失去信心、对未来失去勇气之时，我们还要想想身边的亲人与朋友，这些关切的目光告诉我们：要坚强地学会爱自己。

因此，你没有理由不好好爱自己，应该学会在失败时给自己打气。为了父母、朋友和兄弟姐妹，你也要学会好好爱自己，因为爱自己就等于爱那些疼你、关心你的亲人和朋友。

所以，在我们走出去影响世界之前，让我们首先爱上这个虽不尽完美但依然优秀的自己。

只有首先学会热爱自己，你才会真正懂得爱这个世界。

学会热爱自己，不是让我们自我姑息、自我放纵，而是让我们学会勤于律己和矫正自己。我们拥有的关怀和爱抚随时都有失去的可能，我们必须学会为自己修枝剪叶、浇水施肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草。

学会热爱自己，是让我们在寂寞难耐、孤独无助、困苦无援的时候，在必须独自穿行

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



凄风苦雨的长巷的时候，在没有人与我们共同承担人生磨难的时候，学会自己给自己一个坚定的笑容，自己给自己送一朵娇艳的鲜花，自己给自己一颗柔韧的心灵。

学会热爱自己，就是要让自己时刻保持对自我的充分信任，用时不待我的激情去挑战生活，挑战未来。

把自卑扔出天空外

自卑感产生的原因只有一种：我们没有用适合自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。

至少有95%的女人，其生活多少要受到自卑感的干扰。自卑感之所以会影响我们的生活，并不是由于我们在技术上或知识上的不如意，而是由于我们有不如人的感觉。不如人的感觉，产生的原因只有一种：我们不是用适合自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。如果这样做，毫无疑问地，只会带来次人一等的感觉。

比如说，你知道你的乒乓球比不上张怡宁、唱歌比不上毛阿敏，但你大可不必因为比不上她们而产生自卑感，使你的人生黯淡无光，也不该只因为某些事情无法做得像她们那样，而觉得自己是块废料。就算你是一个打乒乓球不行的人，或唱歌不行的人，这并不是说你是个“不行的人”。张怡宁和毛阿敏没办法替人动外科手术，她们是“手术不行的人”，但这并不意味她们是“不行的人”。行不行，这全部决定于用什么标准来衡量自己，拿什么人的标准来衡量自己。

事实上，世界上没有两个完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人，你没有必要拿别人的优秀来夸大自己的不足。记住：你不“卑下”，也不“优越”，你只是“你”。

你身为一个个体的人，不必与别人比较高下，因为地球上没有人和你一样。你是一个人，你是独一无二的，你不“像”任何一个人，也无法变得“像”某一个人，没有人“要”你去像某一个人，也没有人“要”某一个人来像你。

大家都知道，著名作家三毛的自杀为读者留下痛苦，也留下问号。是《滚滚红尘》的失败使她自杀？不，《滚滚红尘》的失败只是她自杀的导火线，其实在她的心中，早就因自卑萌发了自杀的念头。

少年时代的三毛因沉湎于“闲书”而不能自拔，初二第一次月考，她4门课不及格，数学更是常得零分。初中二年级第二学期，因为怕留级，她决心暂不看闲书，跟每位老师都合作，凡课都听，凡书就背，甚至数学习题也一道道死背下来，她的数学考试竟一连得了6个满分，引起了数学老师的怀疑，就拿初二的习题考她，她当然不会做。数学老师即用墨汁将她的两个眼睛画成两个零鸭蛋，并令她罚站和绕操场一周来羞辱她，严重地损伤了她的自尊心，回家后她饭也不吃，躺在床上蒙着被子大哭。第二天她痛苦地去上学，第三天她因害怕被嘲笑不敢进校门。

从那天起，三毛开始逃学，她不愿让父母知道，还是背着书包，每天按时离家，但是她去的不是学校，而是六犁公墓，静静地读自己喜欢的书，让这个世界上最使她感到安全的死人与自己做伴。从此，她把自己和外面的热闹世界分开，患了医学上所说的“自闭症”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



父母理解她，当他们了解真相后，即为她办了退学手续，自此，她“锁进都是书的墙壁……没年没月没儿童节”，甚至不与姐弟说话，不与全家人共餐，因为他们成绩优异，而自己无能，她曾因此自卑地割腕自杀，为父母所救。

作为作家，她当然很想超越自己，以再造一个撒哈拉时期的轰动，但是未能如愿。再后的教书生涯，讲演、座谈的记录则更平淡。她不甘寂寞抱病创作剧本《滚滚红尘》。只可惜当年，台湾电影金马奖评选提名，《滚滚红尘》获包括最佳编剧在内的12项提名，可以说大获全胜。可是，当她盛装赴会，准备接受得奖荣誉时，8项获奖中有“最佳影片奖”，却偏偏没有“最佳编剧奖”，她当场落泪。

青少年时代的遭遇，使三毛产生了很深的自卑感，在以往的日子里，她对自我价值的肯定，常常求证于他人。创作《滚滚红尘》，是希望它能体现对自己的超越，但是，结果不仅没得奖，还受到报刊“草包编剧”、“外行编剧”的猛烈批评，她还能超越自我吗？身心俱疲的她深深怀疑了，自杀之念也因此萌生。

埋藏心底多年的自卑，就这样把作家三毛送到了另一个世界。

可见，一个女人就算事业上再成功，如果她自己不自信，也是一生都不会幸福的。但是，女人一旦开始自信，一旦把自卑扔出天空外，生活的天空就会变得五彩缤纷。

记住：不要无端地拿他人的标准来衡量自己，因为你不是“他人”。只要你了解这个简单、明显的道理，接受它，相信它，你的自卑感就会消失得无影无踪。

卡耐基的夫人曾说：“我们不能够改变一个人的为人——即使我们能够，我们也不会这样做。我们所能做的只是帮助一个人，更有效地运用她所具有的天赋才能和任何优点……我们不能把人们内心里所没有的资质给他们，但可使他们认识自身的资质，并鼓励他们去开发自己的资质。”

这番话体现出卡耐基夫人课程的精髓就是启示和希望人们肯定自我，视自己为一个有价值的人，并因为真正有了自信而达到自己所向往的目标。——这才是成功之本。

美与丑主要取决于内在

再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，无法红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

再不爱修饰的女人，都喜欢照镜子。当镜子映出自己那如花似玉的容颜时，喜悦之情不禁油然而生。是的，哪个女人不希望自己具有花容月貌？毕竟人都是爱美的。

那么，假如你没有花容月貌，不是“绝代佳人”，是不是不美呢？应该说，每一个女人都有动人之处，都是美的，问题在你有没有发现自己潜在的美。

有一个美国医生，他以善做面部整形手术驰名遐迩。他创造了许多奇迹，把许多丑陋的人变成漂亮的人。他发现，某些接受手术的女人，虽然为她们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说她们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，她们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一条道理：一个女人的美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于她的内心。

如果一个人自以为是美的，她真的就会变美；如果她心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



她果真就会变成尖嘴猴腮、目瞪口呆，显出一脸傻相。

一个人如自惭形秽，那她就不会变成一个美人；同样，如果她不觉得自己聪明，那她就成不了聪明人；她不觉得自己心地善良，即使只是在心底隐隐地有这种感觉，那她也就成不了善良的人。

有这么一个例子说明了同样的道理。心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜、姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。她高兴地对人们说：她获得了新生。确实，她并没有变成另一个人，然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有当我们相信自己，周围的所有人也才会相信。

为了获取美，一个女人必须自信，必须坚信自己的内心的美丽。有时你看到一个长相一般的女人，却觉得她是美的。她把你吸引住了，你看到她就感到愉悦，这是什么原因？就是因为对自己的美丽的自信。世界上没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。

车尔尼雪夫斯基曾经讲过一个故事：

有一次，他去拜访一位多年不见的朋友，这位朋友已经结婚了。他有幸结识了朋友的妻子，这位年轻、美丽的主妇对他亲切而殷勤，没有一点矫揉造作和卖弄风情，待他像丈夫的老友自然大方得体。车尔尼雪夫斯基对他的老友说：“你的太太很可爱，我并不是恭维你，她真是个美人。”

可是他们第二次见面的时候，是在一个豪华的舞会上。这个自小在穷乡僻壤长大的太太，完全被舞会迷住了，她的眼睛流露出对这种社交的追求和向往，但她却学着那些贵妇人的模样，故意装腔作势地说：“舞会使我厌倦了，我厌弃这上流而空虚的社交。”这种言行不一的举止，使车尔尼雪夫斯基顿然忘了她的美貌，只记得她那一副矫揉造作的样子，觉得她滑稽可笑。

又过了一个月，他再去拜访这位老友时，朋友的工厂（他的唯一的资产）遭了火灾，朋友陷入了前所未有的困境中。而这时他的妻子说：“别伤心呀，亲爱的。卖掉我们的家产，卖掉我的银器和衣物，那就够还债了。我出外可以步行，必要的时候，我可以自己弄饭。你还年轻，只要你不沮丧，将来一切都会好转的。”当她的丈夫表示过意不去时，她说：“只要你像以前一样爱我，我便像以前一样幸福了。”目睹这一幕的车尔尼雪夫斯基感动极了，觉得她是名副其实的最高尚的妇女。

同一个人，在三个不同场合，给人三种不同的印象，起决定作用的，并不是她的外貌（因为在这样短暂的时间内，她的外貌是不会有多大变化的），而主要是她的内心。她一度变得虚伪，而这虚伪的心灵使人感到丑恶，再美的面貌也引不起美感来。可是当她在家庭遭到变故，她丢掉虚荣，又显出纯真的本色时，她在人们的心目中，不仅是可爱，而且是崇高了。

可见，决定一个人美丽与否，主要不是外貌，而是心灵。一个人的外貌是无法选择的，而内在的美，却是可以由自己来塑造的。再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，无法红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



保持自己的本色

你应该为自己是这个世界上全新的个体而庆幸，应该充分利用自然赋予你的一切。从某种意义上说，所有的艺术都带有一些自传体性质。

充满自信地在他人面前展现一个本色的自我吧，不必为讨好他人而刻意改变自己，尽力成就真实的自我，用你的坦诚赢得他人的坦诚，以自信的步伐行进在人生的路上——这才是人生的真谛。

下面的故事，或许会给我们一些启示：

从小就十分敏感和腼腆的李女士，身体一直很胖，而且脸部看起来比实际上还要胖。她的母亲十分古板，在母亲看来，穿漂亮的衣服是一件很张扬并且愚蠢的事。为此，李女士从来都不参加别人的聚会，也很少快活过。上学的时候，她很少和其他孩子一起到室外活动，甚至不愿意上体育课。她很害羞，觉得自己与其他人不一样，完全不讨人喜欢。

长大之后，她嫁给一个比自己年长的男人，可是她并没有多大的改变。丈夫及家人都很友善，充满了自信。这正是她所希望的那类人。她尽最大的努力使自己能和他们融为一体，可是却无法做到。他们为了使她变得开朗而做的每一件事情，都使她更加不自然。她变得异常紧张，开始回避所有的朋友，甚至紧张到怕听到门铃响。她总认为自己是一个失败者，却又害怕丈夫发现这一点。所以每一次在公开场合，她都假装十分开心，结果反而做得很不得体。李女士常常为自己的过失而后悔不已，有时候甚至没有得活下去的勇气——她想到自杀。

是什么东西改变了这个痛苦女人的生活呢？原来不过是一句随口而出的话。

有一天，婆婆谈到自己是怎样教育孩子时，说道：“无论如何，我总是要求他们保持自己的本色。”“保持自己的本色”，就是这句话启发了李女士。刹那间，李女士突然发现自己之所以如此苦恼，就是因为一直试图让自己生活在别人的目光和影响下。

她说：“一夜之间似乎我的人生整个儿地改变了。我开始思考如何保持自己的本色，试着总结自己的个性；我发掘自己的优点，并开始研究色彩和服饰方面的问题，按照适合自己特点的方式穿衣服；我主动地去交朋友，还参加了一个社团组织——一个很小的社团。第一次参加活动把我吓坏了。但每一次发言，都使我增加了一份勇气。尽管它花费了我很长的时间，但却给了我许多快乐，而这些快乐都是以前我想都没敢想到的。后来，当我在教育自己的孩子时，我经常将自己从这些痛苦中学到的经验告诉他们，让他们牢记，无论如何都要保持本色。”

李女士最终活出了自己的本色，也获得了属于自己的快乐。

美国素凡石油公司人事部主任保罗曾经与6万多个求职者面谈过，并且曾出版过一本名为《求职的六种方法》。他说：“求职者最容易犯的错误就是不能保持本色，不以自己的本来面目示人。他们不能完全坦诚地对人，而是给出一些自以为你想要的回答。”可是，这种做法毫无裨益，没有人愿意聘请一个伪君子，就像没有人愿意收假钞票一样。

著名女心理学家玛丽曾谈到那些从未发现自己的人。在她看来，普通人仅仅发挥了自己10%的潜能。她写道：“与我们可以达到的程度相比，我们只能算是活了一半，对我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

身心两方面的能力来说，我们只使用了很小一部分。也就是说，人只活在自己体内有限空间的一小部分里，人具有各种各样的能力，却不懂得如何去加以利用。”

你我都有这样的潜力，因此不该再浪费任何一秒钟。你是这个世界上一个全新的个体，以前从未有过，从开天辟地一直到今天，没有一个人和你完全一样，以后也绝不可能出现。遗传学揭示了这样一个秘密，你之所以成为你，是你父亲的 24 个染色体和你母亲的 24 个染色体在一起相互作用的结果，48 个染色体加在一起决定你的遗传基因。“每一个染色体里，”据研究遗传学的教授说，“可能有几十个到几百个遗传因子——在某些情况下，一个遗传因子都能改变一个人的一生。”毫无疑问，我们就是这样“既可怕又奇妙地”被创造出来的。

也许你的母亲和父亲注定相遇并且结婚，但是生下孩子正好是你的机会，也是 30 亿分之一。也就是即使你有 30 亿个兄弟姐妹，他们也可能与你完全不同。这是推测吗？不是，这是科学事实。

你应该为自己是这个世界上全新的个体而庆幸，应该充分利用自然赋予你的一切。从某种意义上说，所有的艺术都带有一些自传体性质。你只能唱自己的歌；只能画自己的画；只能做一个由自己的经验、环境和家庭所造成的你。无论好坏，都得自己创造一个属于自己的小花园；无论好坏，都得在属于你生命的交响乐中演奏自己的小乐器。

千万不要模仿他人，让我们找回自己，保持本色。

千万不要苛刻地追求完美

哲人说：“完美本是毒。”事事追求完美是一件痛苦的事，它是毒害我们心灵的药饵。

这个世界本来就不是完美的，过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。人如果事事追求完美，那无疑是自讨苦吃。而对人生，我们应该静下心来，一步一个脚印地去拣你认为是相对完美的树叶。

缺憾有其独特的意义，我们不能杜绝缺憾，但我们可以升华和超越缺憾，并且在缺憾的人生中追求完美。缺憾可以当作我们追求的动力，如果我们能这样看，就不会为种种所谓的人生缺憾而耿耿于怀了。

有了缺憾就会产生追求的目标，有了目标，就如同候鸟有了目的地，即使在飞翔中累得上气不接下气也能够坚持下去。如果事事追求完善、都要拼命做好，这会使我们自己陷入困境。不要让尽善尽美主义妨碍我们，使我们仅仅成为一个旁观者，所以我们应该试着将“尽力做好”改成“努力去做”。

谢尔－西尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：

春天来了，一个曾经完美的圆又踏上了寻找的征程。

它忘不了那年的那一天，它被疾驰而过的汽车压去了一个角，一个顽皮的孩子捡去了它身体的一部分。从此，它再也不是同伴们羡慕的“圆圆”。

终于有一天，它再也不能忍受同伴们的嘲笑，自己偷偷溜出来，寻找残缺的一部分。圆相信，自己有能力也有信心让自己重新完美起来。

几年了，圆都是行走在寻找的路上。慢慢地，它开始喜欢了在路上寻找的感觉。因为自己的残缺，它的转速有些慢，但这也让它同时有时间欣赏路上的风景，和煦的阳光温暖

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



地照着，风轻轻地吹着。它和美丽的鲜花打招呼，和天上飞过的蝴蝶交朋友，听蜜蜂歌唱，甚至为自己能轻巧地避开爬过的蚂蚁而感到自豪。有时候，它甚至忘记了自己寻找的目的。因为，路上的风景似乎给它带来了许多的快乐。

功夫不负有心人，它终于在一片树林的小路上找到了自己的另一块，圆欣喜若狂，它终于又可以回到伙伴的中间了。它迫不及待地求过路的朋友帮它复了“圆”。

终于可以结束寻找的日子了，然而它并没有因此而快乐。因为，恢复后一的圆运行速度实在太快了。它来不及欣赏，来不及和朋友们打声招呼，就匆匆远去了。有几次，它分明看见了，那可爱的小蚂蚁还是死在了自己的速度之下。

在来不及停住的那一刻，它听见了它千辛万苦找到的碎片剥离的声音。它没有停下来抚摩自己的疼痛，甚至没有回头看一眼拼在它身上让它完美的碎片。它继续着自己的脚步，这一次，它不是去寻找，而是让自己真实地享受生活。

其实，生活中的人又何尝不是如此。有些女人为了追求一种完美，不停地苛责自己。在这个过程中，她们忘记了一种达观的人生，忘记了春天的美丽。有多少人在垂暮之年幡然醒悟：一辈子只在追求完善，却从未认真地体会生活、感悟生活！

一篇很有意思的文章描述了“最完美的女人”需要具备的特点：意大利人的头发、埃及人的眼睛、希腊人的鼻子、美国人的牙齿、泰国人的颈项、澳大利亚人的胸脯、瑞士人的手、纳维亚人的大腿、中国人的脚、奥地利人的声音、日本人的笑容、英国人的皮肤、法国人的曲线、西班牙人的步态……即使是这些也还不够，还需要有“德国女人的管家本领、美国女人的时髦、法国女人的厨艺、韩国女人的温柔……”

事实上，将所有这些“优点”放在一起，说不定还会很可怕。“金无足赤，人无完人”，女人又何尝不是如此，所谓的完美不过是一些虚幻的想象而已。世上有很多优点，但绝不可能同时集中在一个人身上，更何况还有许多优点是互不相容的，甚至还是相互矛盾的。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有各式各样的缺陷。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种美吗?

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准。这就决定了人类不断创造、追求。没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望，没有追求，便意味着停滞。人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦、有希望。当我们为梦想和希望而付出我们的努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛。当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。

大多数人都知道断臂的维纳斯塑像，她的断臂当然不是雕塑家的初衷，而是从地下挖掘出来时无意中给碰掉的，可是人们却惊讶地发现她是如此之美。也许这种美恰恰就在于她的残缺——失去双臂，这就是残缺美。失去也是得到，有缺憾的地方正好给人们留下了广阔的想象空间。没有最好，只有更好，有志者总是在这样的信念下追求着。要做到这一点，就要打开两扇心灵窗户，只开一扇窗户，就会视野狭隘，使自己变得孤陋寡闻，只能看到比自己逊色的人；多打开一扇窗，眼前就会变得豁然开朗，不仅会欣赏到自然美景，而且还会接触到智慧和才能比自己更优秀的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷、生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。

其实，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天有“三寸金莲”走在大街上，路人肯定会笑掉大牙。

追求完美没有错，可怕的追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。

最后，如果你是“完美主义”者，建议你变成“完成主义”者吧！不必在乎成果如何，也不要管别人的批评，只要开始行动就可以了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十章
自立自强让女人更有魅力

想要什么，就要自己去争取

许多女人习惯于压抑自己的个性，她们将内心的需要藏得很深，明明很想要，或者很在意，却总是装作一副无所谓的样子，致使自己错过了很多的机会。可以说，这样的性格不是一朝一夕形成的，但是习惯于以这种方式生存的女人，常常会错过自己的幸福。所以，聪明的女人，想要什么就大胆地喊出来，并且努力实现自己的目标。只有这样，我们才能达成自己的心愿，过上自己想要的生活。

罗马纳·巴纽埃洛斯是一位年轻的墨西哥姑娘，16岁就结婚了。在两年当中她生了两个儿子，之后丈夫离家出走，罗马纳只好独自支撑家庭。但是，她决心谋求一种令她自己及两个儿子感到体面和自豪的生活。

她带着一块普通披巾包起全部财产，跨过里奥兰德河，在得克萨斯州的埃尔帕索安顿下来。她在一家洗衣店工作，一天仅赚1美元，但她从没忘记自己的梦想，她要摆脱贫困过上受人尊敬的生活。于是，口袋里只有7美元的她，带着两个儿子乘公共汽车来到洛杉矶寻求更好的发展。

她开始做洗碗的工作，后来找到什么活就做什么。拼命攒钱直到存了400美元后，便和她的姨母共同买下一家拥有一台烙饼机及一台烙小玉米饼机的店。

她与姨母共同制作的玉米饼非常成功，后来还开了几家分店。直到最后，姨母感觉到工作太辛苦了，便把股份卖给她。

不久，她经营的小玉米饼店成为美国最大的墨西哥食品批发商，拥有员工300多人。在她和两个儿子经济上有了保障之后，这位勇敢的年轻妇女便将精力转移到提高美籍墨西哥同胞的地位上。

“我们需要自己的银行。”她想。后来她便和许多朋友在东洛杉矶创建了“泛美国民银行”。这家银行主要是为美籍墨西哥人所居住的社区服务。后来，银行资产已增长到2200多万美元，这位年轻妇女的成功确实得之不易。

起初，抱有消极思想的专家们告诉她：“不要做这种事。”他们说：“美籍墨西哥人不能创办自己的银行，你们没有资格创办一家银行，同时永远不会成功。”

“我行，而且一定要成功。”她平静地回答。结果她梦想成真了。

她与伙伴们在一个小拖车里创办起他们的银行。可是，到社区销售股票时却遇到另外

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个麻烦，因为人们对他们毫无信心，她向人们兜售股票时遭到拒绝。

他们问道："你怎么可能办得起银行呢？我们已经努力了十几年，总是失败，你知道吗？墨西哥人不是银行家呀！"

但是，她始终不愿放弃自己的梦想，始终努力不懈。如今，这家银行取得伟大成功的故事在东洛杉矶已经传为佳话。后来她的签名出现在无数的美国货币上，她由此成为美国第三十四任财政部长。

通过上面这个故事，我们可以看出，在女人成就梦想的路上，总是会遇到很多的困难，也经常会有人提出异议。可是，只要我们勇敢地喊出自己的目标，并且拿出勇气应对一切困难和挫折，那么我们就能摆脱一切困难，实现自己的目标。

当然，社会的发展还没能让我们摆脱"淑女"的枷锁，女人像男人一样在社会上打拼，也常常会得到身边人的不解。但是，周围的一切不过是社会给予女人的"精神监牢"，只有勇敢地打破它，女人才能获得自由和快乐。

外表要温顺，内心要强大

美国前总统老布什的妻子芭芭拉是一位很坚强的女性，面对家庭诸事，她总能沉着应对。她患有甲状腺炎，布什也有心脏病，女儿多罗蒂离婚、儿子尼尔职位被解除，特别是1953年女儿罗宾死于白血病，但这一切都没有压倒布什夫人，她总是竭尽全力保护他们。有一次，布什出席一个宴会时突然晕倒，在场人员不知所措，芭芭拉却当机立断，打电话叫急救车，亲自送丈夫去医院。

坚强，是每一个成功人士必备的品质之一。《易经》曰："天行健，君子以自强不息。"也许有时候，我们无奈于生命的长度，但是坚强能够让我们选择生命的宽度与厚度。在这个世界上，我们会遇到赏罚不公，会遇到就业压力，会遇到竞争，会遇到病魔，会遇到……但是，女人可以运用自己手中坚强的画笔，为自己在逆境中描绘一片属于自己的蓝天，为自己绘出红花绿草，清风习习。

人生不可能一帆风顺，所以自从你有自我意识的那一刻起，你就要有一个明确的认识，那就是人的一辈子必定有风有浪，绝对不可能日日是好日、年年是好年。当你遇到挫折时，不要觉得惊讶和沮丧，反而应该视为当然，然后冷静地看待它、解决它。

很多女人遭逢生命的变故时，总会不停埋怨老天："为什么是我？""为什么我就这么倒霉？"……即使哭哑了嗓子，事情也不会无缘无故地好转，所以要坚强地面对。碰到令人伤心的事情发生时，你第一个念头要告诉自己："它来了！这是必经的过程，只有自己能帮助自己，所以我要勇敢面对，现在就想办法处理！"不断用心灵的力量来为自己打气，然后要比平时更精神百倍，才能让自己走过生命的黑暗期，迎向灿烂的明天。遇到困难时，越是坚强的女人，越有一股让人尊敬与心疼的魅力。唯有自己表现得更坚强，别人才能帮助你。

坚强也是一把双刃剑，多则盈，少则亏。少了坚强做伴的女人，或是唯唯诺诺，没有自我；或是哀哀怨怨，陷在一件可小可大的事里，挣扎在一段越理越乱的感情里不能自拔。只有坚强的女人，为了坚强而追求着坚强，从不停下脚步，坚强于她只是一种习惯。

总而言之，女人要活得自我、活得幸福，坚强是第一要素。不管你的外表多么柔顺，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



多么小鸟依人，有一颗坚强的内心，女人才能活得更加精彩。因为它就是一把开山的斧、远航的帆。面对挫折或者失败，女人更需要的是从失败中站起来，微笑着面对风霜的袭击，用宽阔的胸怀去拥抱挫折。女人用怀抱守护心灵的沃土，懦弱才不会乘虚而入，灵魂才会在美好的港湾停泊、歇息。

将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去

在这个世界上，没有任何东西可以替代坚韧：教育不能替代，父辈的遗产和有力者的垂青也不能替代，而命运则更不能替代。

坚韧可以使柔弱的女子养活了她的全家；坚韧使穷苦的孩子努力奋斗，最终找到生活的出路；坚韧使一些残疾人，也能够靠着自己的辛劳养活他们年老体弱的父母。除此之外，山洞的开凿、桥梁的建筑、铁道的铺设，没有一样不是靠着坚韧而成功的。人类飞天的梦想也要归功于一代代开拓者的坚韧。

作为命运的主宰者——人，我们应该学会坚韧，因为它常会带来意想不到的收获。人在现实中生活，犹如驾一叶扁舟在大海中航行，巨浪和旋涡就潜伏在你的周围，随时会袭击你，因此，你要当个好舵手，还得具有克服艰难的毅力和勇气，设法绕过旋涡，乘风破浪前进。

二战时期，在纳粹集中营里，一个犹太女人写过这样一首诗：
这些天我一定要节省，虽然我没有钱可节省；
我一定要节省健康和力量，足够支持我很长时间；
我一定要节省我的神经、我的思想、我的心灵和精神的火；
我一定要节省流下的泪水，我需要它们安慰我；
我一定要节省忍耐，在这些风暴肆虐的日子，
在我的生命里，我多么需要温暖的情感和一颗善良的心。
这些东西我都缺少，
这些我一定要节省。
这一切，上帝的礼物，我希望保存。
我将多么悲伤，
倘若我很快就失去了它们。

在恶劣的环境下，小女人一直用稚嫩的文字给自己弱小的灵魂取暖，用坚韧面对逆境。很多人在绝望中死去，而这个小女人终于等到了二战结束，看到了新生的曙光。

人生是一个漫长的过程，实现人生的目标需要数十年的奋斗。长时期地向着既定目标奋进、拼搏，必须具有坚忍的意志。许多卓有成就的革命家、科学家、文艺家之所以取得成功，除了他们的才能之外，无一例外都具有坚韧的意志。正是这种坚韧，使他们克服种种艰难险阻，百折不挠地向前搏击。

已过世的克雷吉夫人说过："美国人成功的秘诀，就是不怕失败。他们在事业上竭尽全力，毫不顾及失败，即使失败也会卷土重来，并立下比以前更坚韧的决心，努力奋斗直至成功。"有些人遭到了一次失败，便把它看成拿破仑的滑铁卢，从此失去了勇气，一蹶不振。可是，在刚强坚毅者的眼里，却没有所谓的滑铁卢。那些一心要得胜、立志要成功的人即使失败，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也不会视一时失败为最后的结局，还会继续奋斗，在失败后重新站起，比以前更有决心地向前努力，不达目的决不罢休。

世界上有无数强者，即使丧失了他们所拥有的一切东西，也还不能把他们叫作失败者，因为他们有不可屈服的意志，有一种坚忍不拔的精神，有一种积极向上的乐观心态，而这些足以使他们从失败中崛起，走向更伟大的成功。我们在向那些坚韧不拔、百折不挠的生活强者学习时，也能将失败像蜘蛛网那样轻轻抹去。只要我们心里有阳光，只要我们面对失败也依然微笑，我们就能说："命运在我手中，失败算得了什么！"

学会说"不"，没主见的女人往往没自尊

在与人交往的过程中，我们经常会遇到很多自己不愿意做的事。这时，只要我们轻易地说出一个"不"字，也许就能轻松、坦然了，但有些人就感觉这个"不"一字千金，憋足了劲也说不出口，结果苦了自己，也苦了别人。所以，该说"不"时，我们要毫不犹豫、斩钉截铁地说"不"。

身边常有这样的女人，一味地照顾别人的感受，凡事都习惯于说"是"的女人，经常给别人面子，认为那是一种对别人的尊重。然而，她们没有意识到，自己这样做却没有得到别人的尊重。聪明的女人应该学会如何果断而尊重地拒绝。

米勒刚参加工作不久，姑妈来到这个城市看她。米勒陪着姑妈把这个小城转了转，就到了吃饭的时间。

米勒身上只有50元钱，这已是她所能拿出来招待姑妈的全部资金，她很想找个小餐馆随便吃一点，可姑妈却偏偏相中了一家很体面的餐厅。米勒没办法，只得硬着头皮随她走了进去。

俩人坐下来后，姑妈开始点菜，当她征询米勒意见时，米勒只是含混地说："随便，随便。"此时，她的心里七上八下，衣袋中仅有的50元钱显然是不够的，怎么办？

可是姑妈一点儿也没注意到米勒的不安，她不停地夸赞着可口的饭菜，米勒却什么味道都没吃出来。

最后的时刻终于来了，彬彬有礼的侍者拿来了账单，径直向米勒走来，米勒张开嘴，却什么也没说出来。

姑妈温和地笑了，她拿过账单，把钱给了侍者，然后盯着米勒说："米勒，我知道你的感觉，我一直在等你说'不'，可你为什么不说呢？要知道，有些时候一定要勇敢坚决地把这个字说出来，这是最好的选择。我来这里，就是想让你知道这个道理。"

有人认为受人请托，倘若拒绝，面子上过不去，若不拒绝又实在无能为力。如此一来，只好勉强答应，结果发生后悔的情形就相当常见了。

事实上，那些顾于面子不敢说"不"的人其实是自己意志不坚的表现。他们通常认为断然拒绝对方的请求未免显得太过无情，而若是在答应后方觉不妥，且又力不从心难以履行诺言时，再改变心意拒绝对方，显然已经太迟。因为，等无法做到允诺的事情，再提出拒绝，给人的印象更糟。甚至需要付出相当的代价去弥补缺失或兑现承诺。如果这件事只限于个人的烦恼，还称得上不幸中的大幸，就像米勒那样，姑妈只是想考验她、教育她。若是换成朋友真想让米勒请客，那就会发生不愉快的情形，甚至产生怨恨、敌视、演变成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



双方人际关系上的对立与冲突，岂不更得不偿失？

当你不得不拒绝别人时，也要讲究礼貌，这对于你的形象是大有益处的。人都是有自尊心的，一个人有求于别人时，往往都带着惴惴不安的心理。如果一开口就说“不行”，势必会伤害对方的自尊心，引起对方强烈的反感，而如果话语中让他感觉到“不”的意思，从而委婉地拒绝对方，就能够收到良好的效果。所以掌握好说“不”的分寸和技巧就显得很有必要。

敢于说“不”的人是果断的人，做事情不会拖泥带水、犹豫不决；敢于说“不”的人是有主见、有魄力的人。当然随意说“不”的人也可能是轻率而怕负责任的人。我们需要的是在慎重考虑以后，权衡利弊以后的断然否决。敢于说“不”是需要勇气的，很多不敢说“不”的人往往缺乏勇气，顾虑太多。

敢于说“不”是一种人格魅力，能给自己树立一个硬朗的形象。因为敢于说“不”是对自己的负责，也是对别人的负责。

有“野心”的女人总会成功

在多数人的印象中，“野心勃勃”不像是个褒义词，尤其是当它被用来形容女人的时候。但人们赋予它的感情色彩抹杀不了它存在的意义，只有“野心”可以让一个女人拥有足够的力量脱颖而出。

然而生活中，许多极富潜力的女人就是因为害怕被人说成是“野心家”而畏缩不前，不敢奋斗，不敢冒尖。但是，为什么世界上做同样事情的人有很多，但有人失败有人成功，那些失败的人唯一缺少的，可能就是“野心”。因为，有了野心你才会不断地开拓和寻找，即使身处逆境，也仍不丧失奋斗的热情，这样的人才能不断开创人生，获取成功！戴尔·卡耐基也告诫我们：既然生命不息，那就应该不断进取，超越自我。

巴拉昂是一位年轻的媒体大亨，以推销装饰肖像画起家，在不到 10 年的时间里，迅速跻身法国 50 大富翁之列，1998 年因前列腺癌在法国博比尼医院去世。临终前，巴拉昂留下遗嘱，把他 4.6 亿法郎的股份捐献给博比尼医院，用于前列腺癌的研究，另有 100 万法郎作为奖金，奖给那些揭开贫穷之谜的人。

巴拉昂去世后，法国《科西嘉人报》刊登了他的遗嘱。遗嘱说：“我曾是一个穷人，去世时却是以一个富人的身份走进天堂的。在跨入天堂的门槛之前，我不想把我成为富人的秘诀带走，现在秘诀就锁在法兰西中央银行我的一个私人保险箱内，保险箱的 3 把钥匙在我的律师和两位代理人手中。谁能通过回答‘穷人最缺少的是什么’而猜中我的秘诀，他将得到我的祝贺。当然，那时我已无法从墓穴中伸出双手为他的睿智鼓掌，但是他可以从那只保险箱里荣幸地拿走 100 万法郎，那就是我给予他的掌声。”

遗嘱刊出后，《科西嘉人报》收到大量信件，有的骂巴拉昂疯了，有的说《科西嘉人报》是为了增加发行量在炒作，但多数人还是寄来了自己的答案。

大部分人认为，穷人最缺少的是金钱。穷人还能缺少什么？当然是钱了，有了钱，就不再是穷人了。有一部分人认为，穷人最缺少的是机会。一些人之所以穷，就是因为没遇到好时机，股票疯涨前没有买进，股票疯涨后没有抛出，总之，穷人都穷在背时上。另一部分人认为，穷人最缺少的是技能。现在能迅速致富的都是有一技之长的人，一些人之所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以成为穷人，就是因为学无所长。还有的人认为，穷人最缺少的是帮助和关爱。每个党派在上台前，都曾给失业者大量的许诺，然而上台后真正关爱他们的又有几个？总之，答案五花八门。

在巴拉昂逝世周年纪念日，他的律师和代理人按巴拉昂生前的交代，在公证部门的监督下打开了那只保险箱。在48561封来信中，有一位叫蒂勒的小姑娘猜对了巴拉昂的秘诀。蒂勒和巴拉昂都认为穷人最缺少的是野心。

在颁奖之日，《科西嘉人报》带着所有人的好奇，问年仅9岁的蒂勒，为什么想到是野心，而不是其他。蒂勒说："每次，我姐姐把她的男朋友带回家时，总是警告我：不要有野心！不要有野心！我想，也许野心可以让人得到自己想得到的东西。"

野心，在英语中表达为ambition，与雄心同义。在外国人眼中，野心与雄心无异，都是表达人的一种进取的欲望。在汉语中，雄心是褒义词，形容以天下为己任的进取精神；而野心则是贬义词，用于谴责为了个人利益而不择手段的人。其实，这个社会上，大奸或大善之人都只是人群中的极少数，绝大多数人既与"大奸"沾不上边，也与"大善"绝缘，大家都是尘世间平平常常的小人物，雄心、野心说到底都一样。

"野心"是雄鹰翱翔的翅膀，是松柏挺立的根基，是一个人顶天立地的精神支柱。有了一颗进取向上的"野心"，就有了人生起飞的基点和动力。

事实上，任何事情要想做得出色都是需要很强大的内心欲望的，没有"野心"的女人内心动力不足，她们往往只会沦为人群中的平庸角色。总之，"野心"是人心中的一种进取的状态，无所谓褒贬，只要不是违法犯罪、祸害他人的事情，所以，年轻女人有一点"野心"又何妨？女人和男人一样可以拥有"野心"的权利，还可以实施"野心"的计划，过上"野心"的生活。虽然会被别人说成是没有女人味，但有一点不可否认，那便是人们不免会生出一丝敬意，佩服女人的豪气，欣赏女人的风采，赞叹女人的魄力。有"野心"的女人都是极聪明的女人，有"野心"的女人也都是成功的女人。

那么，你还怕什么？大大方方地做个"野心"女人吧！释放自己内心的欲望，大胆去追求，相信你会是人群中光彩夺目的女人！

不做女强人，但要做个强女人

男人和女人对于某些形容自己的词汇，在解读上有很大的差别。形容一个男人是"强人"，对他来说，应该是一种恭维，表示他有能力、有气魄、有责任。称赞一个女人是强人，你以为是恭维，她多半会像被针扎了一般，以不太自然的表情推拒这个标签。她会以为，你是在暗讽她不够温柔体贴、缺乏女性特质。能够坦坦然然接受的女人，还真是凤毛麟角。

有人采访了几十位女性，在一个公开场合，如果有人向别人介绍你，说你是个"女强人"，你的第一反应是：

A. 赶快说："我才不是女强人呢。"

B. 表面上不反驳，但心里有点不舒服。

C. 说："哪里、哪里，我还差得远呢！"

D. 欣然接受。

据调查，大部分女人的选择都是A和C，欣然接受的并不多。选择A和B的女人，都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有害怕成功的倾向；选 A 者性急；选 B 者内敛；选 C 的人，肯定自己的成就，却还在和传统挣扎；选 D 的女中豪杰，并不多见。

在大学的一堂课上，女老师提出女人是强者的论点。男生们听后都嗤之以鼻，甚至还有不怀好意的男生出了一个问题刁难女老师：假如有三个男生和一个女生在一个渺无人烟的岛屿，而且是人类还没有发现的一个海中岛屿。这种情况下谁能够成为强者？

女老师微微一笑，而后侃侃而谈道："开始时男生就像恶狠狠的狼，女生是任其宰割的羊羔，但这种情况持续不了多久。不久女生变成了雄霸天下的老虎，男生不过是任其宰割的羊羔。道理很简单，男生为了争夺唯一而彼此决斗，获胜方变成了一只温顺的羊羔。"

男生们集体嘘声。

"不要认为我在胡说，有胆量的可以去做个实验，疯狂地爱上同学的女朋友，就会得到验证！"

"万岁！"女生们高呼。

这时又有一个男生站起来问道："可是，可是在岛上的若是三个女的一个男的呢？"

"那样的话，女生自始至终是猛虎。她们不会为争夺羊羔彼此展开决斗，而是努力去吞噬更多的羊肉，分到更多的羊汤。"

"何以见得？"

"等哪位爱上有妇之夫，这条真理便会得到验证。所以说，女人始终要比男人聪明，是强者！"

这个小故事让人会心一笑，女老师的机智博得了人们的好感。但从这个故事中，我们也得到了这样一个结论：女人不是弱者。

人们常说"女人是水做的"。不错，事实的确如此，女人不像男人那样有强健的体魄和刚硬的性格，在社会中也往往处于被保护者的地位。但这并不代表女人就是弱者，女人虽然柔弱，但却有着男人无法比拟的韧性，以柔克刚是女人最强的武器。

姣好的容貌，并不影响行事的果断；优雅的气质，也可以作出正确的决策。女性魅力与职业能力，并非水火不容。事实上，许多职业女性"一半是水，一半是火"，既不乏温柔、细腻及亲和力，又精明、果断和能干。她们以女性特有的气质、风采，在职场长袖善舞，赢得了事业的成功。

女人并非只是扮演弱者的角色，有时候她的刚强是男人也比不上的，就像变成坚冰的水一样。所以，不要把女人当成天生的弱者，并且女人不应该成为弱者。女人的强，不像男人那样直接表现出来，它往往会在不知不觉中渗透。女人如水，水虽柔，却能"滴水穿石"，以柔克刚。

一位 60 多岁充满坎坷的女人，在她刚嫁入夫家时，丈夫已失聪，还患有很多其他疾病，后来他们生了一个女儿，不幸的是，女儿得了侏儒症，且只有 7 岁小孩的智商。于是，一家全部的生活重担全压在了她一个人身上。

女人像一台受难的机器，始终不停地运转着。她是为了丈夫而运转着，为了侏儒女儿运转着。面对如此大的苦难，没有尽头的苦难，她始终咬紧牙关。

对于这样的女人，我们怎能称她为弱者？即使是男人，遇到这样的家庭，又有几个能这样坚持一辈子？但女人却可以，而且还有很多这样的女人，为了贫穷的家庭不停地奋斗着，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



她们并不比男人弱。

女人是那可以穿越山峰、奔流到海的水。“弱者”这个词并不适合女人。而且，女人有自身的很多优势，那是男人无法匹敌的。

女性的就业优势有很多，如做事富有耐心和条理，手巧心细等，这些特有的个性，就是女性就业的优势，女性要善于挖掘这些优势。

女人的敏锐感觉、亲和力，还有女人的柔性，会让女人在事业起步时少了很多阻力。甚至女人的眼泪也是可以利用的，适时地示弱，放松他人的戒心，获得成功。

女人，其实是在用柔弱的外表扮演着坚强的角色。不到万不得已，没有女人愿意做个女强人，但每个女人都可以成为强女人，只要你有一颗足够强势的心。

你不需要活在别人的认可里

总有这样一类女人值得我们欣赏——她们无论在任何情况下，都对自己的美丽深信不疑。每天走在街上，对旁人的眼光视若无睹，就那样微笑地信步走着，把自信的身影拖得很长很长。事实正是如此，有些时候，别人的建议再好也权当参考，你要按照自己的方法去思考和行动。毕竟有些事情自己是当事人，更清楚要怎么做，虽然现在你无法完全摆脱这种状态，但只要你下定决心，总能够果断地作出自己的正确决定。

玛丽亚每天都在房前的空地上练习唱歌。一位邻居听了，冷笑着说：“你即使练破了嗓子也不会有人为你喝彩，因为你的声音实在是太难听了。”

玛丽亚回答道：“我知道，你所说的这番话，其他人也对我说过多次，但我不在乎，我是为自己而活着，不需要活在别人的认可里。我只知道在唱歌时我很快乐，所以无论你们怎么指责我的声音难听，都不会动摇我唱下去的决心。”

你不需要永远活在别人的认可里，快快乐乐地为自己活，潇潇洒洒地“自恋”，哪怕别人把自己当成“精神病患者”，我们也要做一个快乐的“美人症患者”。玛丽亚就是这样一位快乐的“美人症患者”，但是谁又知道，她的执着和热情不会成就她的梦想呢？

如果你追求的快乐是处处参照他人的模式，那么你的一生只能悲哀地活在他人的阴影里。事实上，人活在这个世上，并不是一定要压倒他人，也不是为了他人而活，一个人所追求的应当是自我价值的实现以及对自我的珍惜。一个人是否实现自我并不在于他比别人优秀多少，而在于他在精神上能否得到幸福的满足。

然而，在现实生活中，很多女人却常常为同学一句无意的嘲笑，或在工作中同事一次无心的抱怨而闷闷不乐，甚至开始彻底地怀疑自己、否定自己。其实，这样的心态是不对的。虽然我们有必要听取别人对自己的评价，但也不能过分在乎，否则，烦恼的是你自己，痛苦的也必定是你自己。

范晓萱在一次访问时说：“以前我很辛苦，因为我太在乎别人的感觉，太在乎其他人怎么看我，所以，我很多时间都要去想别人怎么看，我都想做得面面俱到，把自己弄得很辛苦。现在，我开始跟着感觉走，也能比较清楚地表达我的看法。我只是想活得轻松一些，不要那么辛苦。”

的确，一个人一生为别人的评论而活着是很累的，也很愚蠢。埃莉诺·罗斯福说：“未

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



经你的同意，没有人能使你感觉卑微。”古希腊谚语也说：“除了自己，没有人能够侮辱我们。”

我们每个人都不可能孤立地生活在这个世界上，很多的知识和信息来自别人的教育和环境的影响，但你怎样接受、理解、加工和组合，是属于你个人的事情，这一切都要你自己去看待、去选择。谁是最高仲裁者？不是别人，正是你自己！歌德说：“每个人都应该坚持走为自己开辟的道路，不被流言所吓倒，不受他人的观点所牵制。”让人人都对自己满意，这是不切实际、应当放弃的期望。

如果你期望人人都对你感到满意，你必然会要求自己面面俱到。不论你怎么认真努力去尽量适应他人，能做到完美无缺，让人人都满意吗？显然不可能！这种不切合实际的期望，只会让你背上沉重的包袱，让你因此顾虑重重，活得太累。只有懂得享受自己的生活，不受别人的消极影响，不管别人如何评论你，只要你自己觉得高兴、满足、自得其乐，你的生活就是幸福的。

我们周围的世界是错综复杂的，我们所面对的人和事总是多方面、多角度、多层次的。我们每个人都生活在自己所感知的现实中，别人对你的看法大多有一定的原因和道理，但不可能完全反映你的本来面目和完整形象。别人对你的态度或许是多棱镜，甚至有可能是让你扭曲变形的哈哈镜，你怎么让人人都满意呢？

我们永远都不要跟自己较劲儿。过分强调别人的看法，那样只会徒增烦恼。最重要的莫过于自己的体会，把那些不相干的议论丢到一边，学着做一个有主见的女人。重新回归自我，你才能真正快乐起来！“人生短短数十载，最要紧的是满足自己，不是讨好他人。”所以，我们千万不要迷失在别人的眼光里。

你可以无价，但不能廉价

生活中，大部分女人会认为，自己有多少金钱，自己的身价就是多少。但是，年轻的女人通常都是“无产阶级”，所以很多女人认为自己不过是一个“廉价”的劳动力。她们在找工作的时候不敢跟用人单位谈条件，交朋友的时候也小心翼翼，唯恐自己得罪了那些有“身价”的人。其实，这样的想法是错误的。人的身价并不是由金钱来衡量的，即使是你身无分文，也可能因为你对自己的珍惜而抬高自己的身价。

有一个生长在孤儿院的男孩儿，常常悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意义？”

院长总是笑呵呵地不回答他。

有一天，院长交给男孩儿一块石头说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是真卖。记住！不论别人出多少价钱，绝对不能卖。”

第二天，男孩儿蹲在市场角落，意外地来了很多人想买那块石头，而且价钱愈出愈高。回到孤儿院，男孩子兴奋地向院长报告情况。院长笑笑，要他明天再去黄金市场上去叫卖。在黄金市场竟然有人要出比昨天高出 10 倍的价钱买那块石头。最后，院长叫男孩儿把石头拿到宝石市场上去叫展示。

结果，石头的价钱又比黄金市场的价钱高 10 倍。更由于男孩儿怎么都不肯卖这块石头，竟被传扬成为“稀世珍宝”。

男孩儿兴冲冲地回到孤儿院，将这一切报告给了院长。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



院长望着男孩儿，意味深长地说道："生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼儿的石头，由于你的惜售而提升了它的价值，被说成稀世珍宝。你不就像这石头一样？只要自我看重，自我珍惜生命就会有意义，有价值啊！"

女人也是一样的，如果一直认为自己的身价没有那么高，处处表现得很谦卑，对别人一味地忍让，长此以往，别人就会很容易忽视我们的存在，或者明明知道我们是存在的，也会用一种轻视的眼光来看你。

在强势面前，保持自己的尊严，不屈尊，不妥协，这就是对自己的一种珍视。年轻的女人，在与别人的交往中，一定要表现出对自己的珍爱。自己本身不表现出卑微，那么就没有人可以轻视你。

女人不是男人的私有财产

热播的电视剧《婚姻保卫战》中的都市女性个个都是独立自信、事业有成的女人。可见，在这个异彩纷呈的年代里，女人已经不再是男人的私有财产。

独立是魅力女人的必备要素，人格独立才算得上魅力女人。在事业上有主见，不受他人摆布；在生活上有自己的交际圈，不会因脱离男人而孤独。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

女人的独立包括物质上的独立和精神上的独立。这种独立不是世俗意义上那种"女强人"的不可一世的特立独行，而是拥有自己的生活空间、内心感受和表达方式。

有工作的女人在物质上有独立感，这种感觉能使她们的精神独立有相对坚实的地基。但不少年轻的女人在经济上很依赖男人，不少男人也为此自傲，把女人视为自己的私有财产，甚至轻视女人。尽管没有社会工作，但持家也是一种职业。如果男人在外面打拼能有工资，那女人持家也应有报酬。

以往男人总把家庭的生活费视为对女人的报酬，这是不对的。生活费只是一种家庭必需的成本，它没有在经济上体现持家女人的价值。关心和尊重女人不是一句空话，男人应主动量化女人持家的价值，并愉快地付给这笔象征着对女人价值尊重的工资。千万不要小看这个程序，这是女人走向物质独立的关键。女人有这种独立感才会有尊严，男人在有尊严的女人面前才会被重视。女人如果缺少这种独立感，表现得依赖性很强，那么男人对这种女人就不会有长久好感，可能会背叛。所以，女人首先一定要在物质上、经济上保持独立，那样才会有持久的魅力。

相对于物质独立来说，女人的精神独立更为重要。女人的精神是无比神秘和无比丰富的诱人世界，女人精神的独立是对自己的确认。当女人的精神世界被别人支配时，这个女人就会十分悲哀。女人可以在自己的精神世界里建立起一个美好的王国，当她自豪地感觉到自己就是这个王国的女王时，就会在现实生活中找到自信。女人的精神独立还体现在她的思想是受自己支配的，而不会为别人盲目改变自己的行为。

女人精神的动摇是一种不独立的表现。还有很多女人都像得了"预支恐惧症"，一接触男人就想将来可不可靠。越想越不对，明明有很好的感觉，一下就恐惧了。其实生命的意义就在此时此刻的分分秒秒，如果你对一个人的感觉好，就应该跟他去共同营造更好的感觉，哪一天不好了，再与他分手也不迟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有些女人总认为恋爱就必结婚，假如中途分手就觉得丢人，多几次分手更是坐立不安，怕别人议论，这是一种不成熟的想法。现在的人各自都有自己的事，谁也没工夫来关注你的分手。你分不分手是你个人的事，完全不必要紧张别人的反应。即使有人留意到你分手了，也只会当你换了件衣服。所以，女人一定要学会在精神上独立。精神独立的女人才能真正地坚强和自信起来，即使面对变幻无常的社会，她们也不会丢掉自己的微笑。

说到底，女人独立自主的意识，最终决定了女人的独立，也让男人对她们刮目相看。

独立的女人虽然没有小鸟依人的可爱，楚楚动人、惹人怜爱的眼眸，但是她风风火火的行事作风，敢作敢为的勇气，同样也会令男人眼前一亮。

特立独行的你最美

上天赐予我们每个人最珍贵的礼物就是独一无二的脸孔和个性。世界上所有珍贵的东西，都是不可仿制也无需仿制的。

成功女性往往都具有独特的个性，无论是着装打扮、言谈举止，还是思维方式、处世风格，都与众不同。正是因为有了这许许多多的“不同”，才孕育出了她们不同凡响的成功。因此，每个想要成功的女性，都应该坚守自己的个性，保持自己的本色。

“保持本色的问题，像历史一样的古老，”詹姆斯·高登·季尔基博士说，“也像人生一样的普遍。”不愿意保持本色，即是很多精神和心理问题的潜在原因。安吉罗·帕屈在幼儿教育方面，曾写过 13 本书和数以千计的文章，他说：“没有比那些想做其他人和除他自己以外其他东西的人更痛苦的了。”在个人成功的经验之中，保持自我的本色及以自身的创造性去赢得一个新天地，是有意义的。你和我都有这样的能力，所以我们不应再浪费任何一秒钟，去忧虑我们不是其他人这一点。

你是独一无二的，你应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。说到底，所有的艺术都带着一些自传色彩，你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。不论情况怎样，你都是在创造一个自己的小花园；不论情况怎样，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器；不论情况怎样，你都要在生命的沙漠上数清自己已走过的脚印。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾刚刚进入广播界的时候，想做一个爱尔兰喜剧演员，结果失败了。后来她发挥了自己的长处，做一个从密苏里州来的、很平凡的乡下女人，结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

著名世界影星索菲亚·罗兰第一次踏入电影圈试镜时，摄影师抱怨她那异乎寻常的容貌，认为她的颧骨、鼻子太突出，嘴也太大，应当先去整容一下再试镜。她却说：“我不打算削平颧骨、换个鼻子和嘴巴，尽管你们摄影师不喜欢灯光照在我脸上的样子。要解决这个问题，不是我去整容，而是你们要好好琢磨琢磨应当怎样给我拍照。我认为，如果我看上去与众不同，这是件好事。我的脸长得不漂亮，但长得很有特色。”这就是自信自爱、特立独行。

在每一个女人的成长过程中，她一定会在某个时候发现，羡慕是无知的，模仿也就意味着自杀。不论好坏，你都必须保持本色。个性是一笔财富，一个可爱的个性，会让你一辈子受益无穷。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“尺有所短，寸有所长”，各人有各人的优势和长处，没有必要拿自己和她去对照，更没有必要通过自己的有意对比给自己造成某种压力。

个性就是特点，特点就是力量，力量就是美。

生气不如争气，翻脸不如翻身

女人总是容忍不了自己受委屈，一旦她们觉得自己吃亏了，就容易引起很大的情绪波动。于是，有一部分人，会冲上去跟对方理论，宁可抓破脸，也要让对方明白自己的不满，并且让对方看到自己的强烈抗议，让对方知道自己并非软弱可欺。也有一些人会暗自发牢骚，向朋友倾诉自己所受的委屈，甚至在心里上开始排斥那个欺负她的人，发誓不再跟那个人有任何的来往。

其实，在你冲上前理论的一刹那，你已经在生活的棋局上输了一盘；在你暗自发牢骚的那一刻，你也熄灭了生活中的一盏灯。生活在一个圈子里的人，怎么可能不产生矛盾？他或者看轻你了，说话伤害到你了，但你不是一定要打破鼻子、抓破脸的。其实，与其抱怨不如改变。把对方对你的轻视看做是一种促使你向上的动力，做出成绩让他们看看，他们的看法是错的，让他们自己去悔悟，这样往往要比你自己冲上去的效果更好。

有一个女孩毕业找工作的时候，曾经接受过一个机场广播电台的面试。当她出现在面试官面前时，面试官一直在摇头，似乎在说，这样又瘦又小的形象怎么可能当主持人？女孩明白了对方的意思，也没说什么，默默地走开了。可是，若干年后，女孩以其独特的主持风格，在凤凰卫视闯出了一片天。

谁的人生都会有波折，没有一个人能说“我的人生之路是平坦的”。但是，你该怎样面对你的人生？面对那些否定你或者看轻你的人，冲上去理论无疑是最不明智的行为。女人不妨学学上面的女孩，在经历了别人的轻视时，在承受了人生的冷遇时，生气不如争气，翻脸不如翻身。你说我不行，我偏要让你看看，我是可以的，我能行！

对于一个聪明的女人来说，生气还是忍下这口气对自己更有利，翻脸还是适时弯曲对自己更有利，这是不言自明的。在弯曲时不忘积极进取，在受到质疑时执著坚持，用你的实力赢取别人的尊重，这才是一个成功的女人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第十一章
自尊自爱的女人更可爱

贪小便宜的女人容易被别人占便宜

在人们的内心，总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐，所以有些女人不知不觉地就走上了贪小便宜的路。可是，有一天等你蓦然回首，也许你会惊觉：原来一直以为占便宜的是自己，没想到却是让别人占了“便宜”。

赵娜去一家商场购物，正碰上商家举办“买100送30”的活动，一双原价500元的羊皮靴，她毫不考虑就买下了。拿到150元的现金券，却成了个负担，怎么甩掉呢？赵娜上楼、下楼，再没找到特别中意的东西刚好能用150元买下的，没办法，自己搭上300元的现金买了件牛仔上衣，可手头又冒出90元现金券……赵娜这才意识到所谓返券实际是陷阱，稍不留神就陷入了无休止的购买圈套。

那天，她在商场连续“战斗”了5个小时，终于花掉了最后的120元券，腿都走疼了，但心更疼啊，5小时“血拼”掉了3000多元，这个月要喝“西北风”了。

不过，更让她气愤的事还在后面，仅仅过了两周，当她又来到这家商场时，赫然发现她买的羊皮靴、牛仔服等都换了标签，羊皮靴350元，牛仔服360元，原来它们本来就值这么多，所谓折扣，根本就是个幌子，她不仅没买到一分钱的实惠，反而为了“折扣”搭进去了不少冤枉钱。

而她的朋友李晶也是“折扣牺牲品”的典型。最近要搬家，她整理时居然从角落里翻出十几双鞋，有些还是崭新的。李晶回想起它们的来历，“换季打折”、“买二赠一”、“断码处理”……当时觉得真实惠啊，这么便宜，结果“换季打折”到能穿的时候早就跟不上潮流，式样老旧；“买二赠一”穿了没几天就断线开胶；“断码处理”不是晃晃荡荡，就是太挤脚……

当时没觉得什么，反正便宜，不穿也没关系，现在翻出来却是这么一大堆，扔了确实可惜，留着又有什么用呢？她害怕节俭的父母不高兴，背着他们悄悄把鞋都扔掉了……

不要再贪小便宜吃大亏，撩起“打折”的面纱，看看其下有多少陷阱和圈套。说是“全场打几折”，其实只限于少数几种卖不出去的库存货；说是“买二赠一”，其实上千元的一件商品的赠品不过是价值几块钱的钥匙链、通讯录；说是“买多少就返券”，其实返券不能当现金使用，还得继续购买别的东西……

女人在与人交往中也不能贪小便宜。因为人与人之间的交往都是相互的，你对别人算计，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也许一次两次别人没有发觉，但是时间长了，大家就会了解你是一个什么样的人了。爱计较的人，也许也会以同样的方式来对待你；不爱计较的人，也会因为你的过于算计和贪婪而对你产生反感，从而对你敬而远之。

在人生道路上，女人要学会放下你的“贪小便宜”观念。否则，时间久了，你就会发现，“算来算去算自己”。

失去什么也不能失去自尊

女人失去什么也不能失去自尊。伟大的思想巨匠卢梭，在他的一篇著名演讲词中，曾声色高昂地诠释自尊的力量。他说：“自尊是一件宝贵的工具，是驱动一个人不断向上发展的原动力。它将全然地激励一个人体面地去追求赞美、声誉，创造成就，把他带向他人生的最高点。”

乔治·萧伯纳是20世纪著名的戏剧作家，他写过许多享有世界声誉的作品，深受各国人民的喜爱。

一次，萧伯纳代表英国去苏联参加一个活动。当他在大街上散步时，见到一位可爱的俄罗斯小姑娘，胖乎乎的脸蛋、长长的辫子，俏皮极了。他忍不住停下脚步，把自己当成一个孩子一样，和小姑娘玩了起来。小姑娘也很喜欢这个和蔼可亲的外国人，和他高兴地玩了起来。

玩了很长时间，萧伯纳该走了。分别的时候，萧伯纳俯下身，一只大手放在小姑娘的脑袋上，说：“你回去可以告诉你妈妈，就说今天陪你玩的，是世界上有名的剧作家萧伯纳。”

他原以为小姑娘听完以后会高兴地跳起来，没想到，小姑娘听到后却十分平静，她拉着萧伯纳的手，抬起头天真地说：“哦，我不像你那么出名，我只是一个和别人一样的小姑娘而已，不过，你回去时可以告诉别人，就说今天陪你玩的，是苏联的一位小姑娘。”

萧伯纳听了，心里愣了一下，他意识到自己有些太自以为是了，同时也深深地佩服这位小姑娘自信的神情。

从那以后，每当说起此事，萧伯纳还会说，这位俄罗斯小姑娘是他的老师，他一辈子都忘不了她。

一位小姑娘尚且能不卑不亢，女人更应该如此。自尊自爱是一个独立自主的人所必备的品格。一个自尊自爱的人才能够赢得别人的尊重，相反，一个不懂得尊重自己的人，势必也无法赢得别人的尊重。

自尊是对自己的一种敬意，它教会了一个女人要有尊严，要爱自己的肉体和灵魂，要肯定自己，要将自立放在重要位置，而不是依靠他人，接受他人的施舍。自尊的女人非常尊重自己，自己珍视自己。正是因为尊重自己，所以她也尊重他人，由此她也博得他人的尊重。

一旦一个女人失去自尊，她便会轻视自己。连自己都不尊重的女人，又怎么能够获得尊严，活出高贵呢？品格是立身之本，丧失品格的人，将丧失别人对她的敬佩与肯定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



摆脱依赖的性格

有很多女人还没有摆脱依赖的性格，她们常常怀疑自己可能被拒绝，在很多方面都很少表现出积极性，显得缺乏对生活的信心。由于缺乏基本应付生活的能力，所以一般很难适应新的环境和生活，需要逐步引向独立。

依赖型人格一般发源于幼年时期。幼年时期儿童离开母亲就不能生存，在儿童的印象中，保护他、养育他、满足他一切需要的母亲是万能的，他们必须依赖她，总是怕失去这个保护神。这时如果父母过分地溺爱其子女，就可能鼓励子女依赖父母，使他们没有自立的机会。

这样久而久之，在子女的心目中就会逐渐产生对父母或权威的依赖心理，成年以后依然不能自己做主，而总是依靠他人来作决定，缺乏自信心，不能负担起责任，成为依赖型人格。

具有依赖型人格的女人一般十分温顺、听话，她的依赖最初受人欢迎，可能会引起人们的好感。但不久，这种黏着性的依赖就令人厌烦，因此她们很难处理好人际关系。依赖型人格常缺乏自信，显得悲观、被动、消极，在人际关系中总处在被动位置。

从心理学角度看，依赖心理是一种习以为常的生活选择。当一个人选择依赖时，就会使他失去独立的人格，变得脆弱、无主见，成为被别人主宰的可怜虫。

但是，依赖心理并非是一种顽症，是可以逐步克服的。树立独立的人格，培养独立的生存能力，是克服依赖心理的首选目标。

树立独立的人格，培养自主的行为习惯，一切自己动手，自然就与依赖无缘了。对于已经养成依赖心理的人来说，就要用坚强的意志来约束自己，无论做什么事都有意识地不依赖父母或其他的人，同时自己要开动脑筋，把要做的事的得失利弊考虑清楚，心里就有了处理事情的主心骨，也就敢于独立处理事情了。

树立人格要有使命感和责任感。一些没有使命感和责任感的人，生活懒散，消极被动，常常跌入依赖的泥坑。而具有使命感和责任感的人，都有一种实现抱负的雄心壮志。他们对自己要求严格，做事认真，不敷衍了事、马虎草率，具有一种主人翁精神。这种精神是与依赖心理相悖逆的。选择了这种精神，就选择了自我的主体意识，就会因依赖他人而感到羞耻。

为了锻炼独立处世能力，要有意识地自己单独办一件事，完全不依赖别人，无论办成或办不成，对你都是一种人格的锻炼。要注意抑制自己的依赖心理，促使自己选择自力更生，这样有利于自己独立的人生品格培养。"乖乖女"要克服依赖心理，可从以下几个方面出招：

1. 要充分认识到依赖心理的危害

要纠正平时养成的习惯，提高自己的动手能力，多向独立性强的人学习，不要什么事情都指望别人，遇到问题要作出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性，学会独立地思考问题。独立的人格要求独立的思维能力。

2. 要在生活中树立行动的勇气，恢复自信心

自己能做的事一定要自己做，自己没做过的事要去锻炼。

3. 丰富自己的生活内容，培养独立的生活能力

在学校中主动要求担任一些班级工作，以增强主人翁的意识，使自己有机会去面对问题，能够独立地拿主意、想办法，增强自己独立的信心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 多向独立性强的人学习

多与独立性较强的人交往，观察他们是如何独立处理自己的问题的，向他们学习。同伴良好的榜样作用可以激发我们的独立意识，改掉依赖这一不良性格。

摆脱依赖的个性是为了让女人更独立、更有自信、更主动，这样的女人才更吸引人，这样的人生才更美好。

不要总学黛玉的泪，试着学学黛玉的美

在爱情中，女人的眼泪是屡试不爽的武器，总是会让男人心软投降，但是这并不代表女人可以有事没事玩点小伤感，像那“葬花”的林妹妹一样。这世界上已经没有了“宝哥哥”，谁还会欣赏你的眼泪？

然而，如今还是有很多女人把林妹妹式的病态、愁态、苦态理解为女人味。这种女人总是多愁善感，自以为是地把人生当作一场灾难。这类女人似乎与生俱来就只有悲愁和哀怨，没有欢乐和喜悦。男人若是迷上这样的女人，难免会步入一个郁郁寡欢、凄惨悲哀的痛苦世界。

女人要知道，整天愁眉苦脸，很容易变老。当忧愁的痕迹爬上脸庞之后，多愁善感也就不会有所谓的“美”的效果，顶多是“东施效颦”的丑态。

晓岚是一所名牌大学中文系的高才生，毕业之后在一家出版社做编辑，工作很顺利。但是她骨子里是一个多愁善感的文学青年，在大学期间就常发表一些心情文章，有的时候一次下雨都可以引起她大发春秋之悲。工作中，她还继续这一作风，整天为一些小事唉声叹气。愁眉苦脸的她周围总是围绕着一层阴云，让同事对她敬而远之，虽然能力很强，但在单位被孤立的滋味并不好受，于是晓岚的多愁善感更加严重了。最后，她自己无法承受被别人孤立的痛苦，辞了职。

现实生活不是艺术，没有太多的悲欢离合，平平常常便是生活。或许会有很多磕磕碰碰，有一些小烦恼，但我们没有必要放大这些小问题，以此来显示自己的柔弱之美。像晓岚这样多愁善感，让悲观的情绪影响大家，只会被别人所厌弃，自己也活得不自在。

女人要大方一些，只要你学会微笑，一切都会烟消云散。没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。

不要让忧愁爬上你的脸，那样只会过早地增添皱纹，也让你的心渐渐疲倦。多些快乐很简单，多一些微笑，简单动动你的嘴角，一个自然的弧度，就能承载幸福。

把握了你的性格，就把握了所谓的“天命”

人生的悲剧归根到底是性格的悲剧，在现实生活里，性格的悲剧更是屡见不鲜。孔子说“五十而知天命”，并不是说他已经预先知道了天命，预测到了自己的未来，而是说他已经懂得了自己应该做什么和如何去做，实际上，这就是将外在的命运内化为自己的性格。他把握住了自己的性格，也就把握住了所谓的“天命”。

我们的民族，从滥觞之微终成澎湃之势，其底蕴全在民族的文化性格。同样，一个人的一生有什么样的境遇，也是由他的性格决定的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



韩信有勇有谋，一生南征北伐，拼杀疆场，战功累累，在楚汉相争中，可谓举足轻重的人物。他拥有实力，客观条件具备，身边又有奇才出谋划策，完全可以自立为王，三分天下，三足鼎立，甚至可以统一天下，可他却在多次机遇面前当断不断，犹豫不决。

性格决定命运，他的性格注定了“狡兔死，走狗烹；飞鸟尽，良弓藏”的悲惨命运。

每一个看似无常的游戏下都隐藏着性格的潜在规则，就像从很小的孔穴能窥见阳光一样，人生的每一小步都能折射出你的性格。

人生就是一出性格的悲喜剧。幸福来自对生活的体验，态度不同，性格不同，对幸福的体验就会不同。命运本身也许并无好坏，以什么态度来对待它，才是命运好坏的根本原因。

性格具有很大的可塑性，良好性格的形成更离不开个人的主观努力。只要从小事做起，从现在做起，从身边做起，你就可以逐渐形成良好的性格。如果你认为自己不够关心别人，那么当你看到别人遇到困难时，主动地伸出你的手，尽你所能地去帮助他们，这样一来，你就能逐渐培养出乐于助人的性格。无论在学习中，还是在生活中，遇到挫折和困难，你都要时刻提醒自己坚持下去，既然认定是应该做的事，就要毅然去做、义无反顾。以宽容之心对待朋友和同学，以严格之心要求自己，终能收获自己美好的人生。

每一个渴望成功的人所要做的不是怨天尤人，不是等待徘徊，而是塑造自己的性格，把握个人的命运。女人千万不要成为性格的牺牲品，一步一步跌入自己导演的悲剧中。

原谅生活，是为了更好地生活

人生在世，我们不必总跟自己过不去，也别跟生活过不去，没理由不滋润、不快活，关键是我们选择什么样的角度看生活与看自己。我们有我们的悲哀，生活有生活的难处，应当学会原谅生活。

宋代大诗人苏轼说：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”古人有古人的悲哀，可古人很看得开，他把人世间的悲欢离合比作月的阴晴圆缺，一切全出于自然，其中有永恒不变的真理，它像一只无形的手在那里翻云覆雨，演绎着多色多味的世界。今人也有今人的苦恼，因为“此事古难全”。

有一位哲学家，当他是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间小屋里。尽管生活非常不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可乐的？”

哲学家说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想、交流感情，这难道不值得高兴吗？”

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只剩下了哲学家一个人，但是每天他仍然很快活。

那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？”

几年后，哲学家也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西。那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必费很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养些花、种些菜。这些乐趣呀，数之不尽啊！”

后来，那人遇到哲学家的学生，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀。”

学生笑着说：“决定一个人快乐与否的，不是环境，而是心境。”

苦恼和悲哀常常引起人们对生活的抱怨，哀自己命运，怨生活的不公。其实生活仍然是生活，关键看你取什么角度。人生是什么？从某种意义上说，难道不像一场赌局吗？用你的青春去赌事业，用你的痛苦去赌欢乐，用你的爱去赌别人的爱。

每逢沮丧失落时，女人对一切感到乏味，生活的天空阴云密布，看什么都不顺眼，像T恤衫上印着的：别理我，烦着呢！生活中有很多时候令我们心情不好。面对落榜，面对失恋，面对解释不清的误会，我们的确不易很快地超脱。但是人有逆反心理，更多的时候是“多云转晴”，忧郁被生气勃勃的憧憬所取代。烦些什么？你的敌人就是你自己，战胜不了自己，没法不失败；想不开、钻死胡同，全是自己所为。

原谅生活有那么多阴差阳错，因为它要让你学会坚强、珍惜。生活在这个世界上，女人不得不怀着一颗宽大的心去原谅诸多人和事，原谅上天对人的不公，因为它总要去考验一些人、捉弄一些人……

稳重才是女人应具有的品质

女人应该告别稚嫩的叛逆，给自己贴上稳重的标签。稳重是褪去稚气后的成熟，只有成熟、做事沉稳的人，在工作和生活中才能得到重用，施展自己的才华。

性格稳重的人往往能担负起别人的嘱托，并获得别人的信任。因此，女人要摒弃逆反的个性，彰显自己沉稳的做人、做事风格，稳妥地将事情做好，使他人对自己放心、省心。

稳重是理性的沉淀，生活需要稳重。稳重能让我们远离厄运、远离诱惑，稳重能让我们拥有智慧。考场上，稳重是一把锁；赛场上，稳重是一面旗；遇到困难时，稳重是希望的曙光。可以说，稳重是人生的一种生存智慧，得到它，我们的人生就能少有挫折，多有收获。

但有的时候，我们觉得稳重很难把握，掌握不好就会变成畏首畏尾。那么，女人，应如何培养自己的稳重型性格呢？下面几点大家应该注意：

第一，为稳重性格画像，让自己更容易把握它的状态。“宁静以致远，淡泊以明志。”

第二，给心灵一个沉淀的机会。生活中的烦心琐事就如同水中的灰尘，慢慢地，静静地，让它们沉淀下来。

第三，保持冷静，从容镇定。生活中，总会有许多让人着急的事情经常使人手忙脚乱，结果越急越糟糕。所以，我们要保持冷静，戒除急躁。无论何时，保持冷静、从容镇定都能使我们更好地洞悉局面，从而作出正确选择。

第四，培养宠辱不惊的心态。洪自诚著的《菜根谭》中有这样一句名言：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。”著名人口学家马寅初也曾将这句名言挂于自己的书房，以润泽自己的心胸，这也成为他对任何事情都宠辱不惊的心态的写照。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们也应保持宠辱不惊的心态，从容镇静。

第五，俯视人生。俯视，可以让我们看透生活的琐碎、人生的匆忙、世事的变化。同样，俯视，也可以让我们的性情变得更加稳重。

第六，给烦躁的心情一些转变的时间。当我们遇到烦恼的事情，不免焦虑不安、心急气躁，这时给心灵一个转变的时间，才能让自己渐渐地摆脱困扰，镇静下来，达到心如止水的境地。

第七，学会独处养生。独处，可以养生；独处，可以让疲惫的身心得到休息；独处，可以解脱自己。学会独处，有利于培养我们的稳重型性格。

女人，当你有心成为一个稳重的人，又在行动上积极向“稳重”靠拢，自然就变成了一个更成熟、理性的人了。

与其羡慕别人，不如珍视自我

对于我们自身来说，在珍视自我与羡慕别人之间也在不断地斗争较量，我们知道要爱惜自己，但总是会对别人的生活羡慕不已。

例如：看到别人有车有房，就自惭形秽；看到别人有一份收入不菲的好工作，心理也极不平衡；看到别人工作轻闲，经常外出休假，就羡慕异常……或多或少，你都会有这样的想法。其实，每个人有每个人的活法，每个人有每个人的世界，你不用羡慕别人的生活，有车有房的人，也许正在为还银行贷款而发愁；收入不菲的人，可能他的生活特别劳累；四处休假的人，可能也会有其他不为人知的烦恼……你羡慕他，可能他们同时也在羡慕你，人生就是这样。女人应该学会珍惜你现在的生活，这才是最重要的。

有两只老虎，一只在笼子里，一只在野地里。在笼子里的老虎三餐无忧，在外面的老虎自由自在。两只老虎经常进行亲切的交谈。笼子里的老虎总是羡慕外面的老虎自由，外面的老虎却羡慕笼子里的老虎安逸。一日，一只老虎对另一只老虎说：“咱们换一换。”另一只老虎同意了。于是，笼子里的老虎走进了大自然，外面的老虎走进了笼子。从笼子里走出来的老虎高高兴兴，在旷野里拼命地奔跑；走进笼子的老虎也十分快乐，它再不用为食物而发愁。

但不久，两只老虎都死了。一只是饥饿而死，一只是忧郁而死。从笼子中走出的老虎获得了自由，却没有同时获得捕食的本领；走进笼子的老虎获得了安逸，却没有获得在狭小空间生活的心境。

女人如果正在羡慕别人的生活，不如好好体味一下上面这个故事。许多时候，人们往往对自己拥有的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福却很耀眼。仔细想想，也许别人的幸福对自己不适合，别人的幸福也许正是自己的坟墓。

这个世界多姿多彩，每个人都有属于自己的生活方式，何必去羡慕别人？安心享受自己的生活和幸福，才是快乐之道。你不可能什么都得到，什么都适合去做，珍惜自己手中的牌，好好经营自己，才能拥有一个最真实、最圆满的人生。有人说过，人生若要不留下许多空白，唯一的办法是珍惜现在拥有的，追求你所没有的。

人的一生中值得珍惜的东西很多，最重要的不外乎三点，那就是时间、机会和痛苦。人们常说年轻人都是富有的，那是因为他们拥有这世界上最宝贵的财富——时间。时间就是生命，但我们却常常用有限的时间去羡慕别人，而不是珍视自己，那岂不是本末倒置？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当我们花费大量的时间羡慕别人，为此而感到自卑的时候，别人或许花了更多的时间做了一些值得做的事情。所以，不如将羡慕别人的时间花在努力赶超别人上。其实每个人都有优点，你只是看到了别人最光彩的一面。拿自己不出色的一面与别人最出色的一面进行比较，当然会失落。人有时候总是不能公平地看待自己，有人高看了自己，而大多数人则高看了别人。

所以，女人没有必要羡慕别人，而是该将大量的时间花在珍视自我上，看到自身存在的优势，充满自信地去应对生活，努力为自己的前途奋斗。

人生就像打牌一样，很多人总是羡慕别人手中的牌，而对自己手中的牌从来都不认真对待。其实，你羡慕别人，即使再诚心，又有什么用呢？最后你还是要老老实实地打你自己的牌。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十二章 将公关做得滴水不漏

聪明女孩懂得给对方一点“甜头”

聪明的女孩应该懂得：要想达到自己的目的，得到别人的帮助，就必须刺激起对方的欲望，暗示只要能办成事，好事就在后头，并不时给些甜头，让人相信你所说的并非空话。

琼斯是一位杰出的女商人，她的投资范围十分广泛，包括旅馆、戏院、工厂、自动洗衣店，等等。出于某种考虑，她还认为应该再投资杂志出版业。

经他人介绍，琼斯看中了鲁宾孙。鲁宾孙是出版行业的大红人，很多出版商都争相罗致，但始终无法如愿。如何才能把鲁宾孙负责的杂志弄到手，并将他本人网罗到自己旗下呢？经过一两次共同进餐，双方有了初步了解，琼斯决定不惜重金进行说服。琼斯开门见山地承认自己对出版业一窍不通，需要借助有才干的人促成事业的成功。接着，她把一张2.5万元的支票放在桌子上，对鲁宾孙说：“除这点钱外，我们还要再给你应该得到的那些股份和长期利益。”为了解决鲁宾孙公务繁忙的烦恼，琼斯指着几位部下说：“这些人都归你使用，主要是为了帮助你处理办公室的烦琐事务，把你从办公室的琐碎事务中解脱出来。”当鲁宾孙提出所有经济实惠要现金不要股票时，琼斯又耐心地告诉他股票在过去几年中如何涨价，利益如何可观，等等，同时还强调，她会向鲁宾孙提供长期的安全福利。

对于鲁宾孙来说，这些条件满足了他的迫切需要，他的出版业有了足够资金和扩展业务的财力保证，破产的危险大为减少，无论是眼前看得见的现金收入还是未来的长期利益，对他都是不小的诱惑。于是鲁宾孙同意将他的杂志转手给琼斯，并投到琼斯的旗下。琼斯花费了比别人少的投入，得到了自己想要的东西。

如果想请人帮助，得先估计自己有什么本事作为交换的条件，这种条件对方是否需要。没有可用的交换条件，不必开口请求，贸然开口，只是自讨没趣而已。所谓交换条件，可以是物质的，也可以不是，你的某种能力对方认为很需要，那么你的这种能力就是交换条件。只有当对方得到了甜头，看到了未来的利益，他才会心甘情愿帮助你，为你做事。

善用外在情趣和利益诱惑

在与人交往的过程中，在寻求别人帮助时，对方能不能答应你的要求，能不能全力帮助你把事情办成，关键取决于他心里的想法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有心理学家曾做过一个实验：

在实验中，一些女助手扮演乞丐的角色到大街上乞讨。第一组女助手提出的请求是，“您能给我一些零钱吗？”或“您能给我一个25美分的硬币吗？”另一组女助手则提出了不同寻常的请求，“您能给我17美分吗？”或“您能给我37美分吗？”

结果表明，第二组助手的请求引起了许多路人的兴趣，大约有75%的路人将助手需要数目的钱给了她们；而在前一种情况下，只有很少的路人给了她们一些钱。很显然，人们对什么事情有兴趣，就会乐于对什么事情投入感情，投入精力甚至投入资金。

心理学家告诉我们，人们对一件事情的看法完全是外在情趣和利益诱惑的结果。他对A问题感兴趣或者想获得A，他就会说对A有利的话，也会做对A有利的事，反之，他便具有原始的不自觉的拒绝心理。所以，在社交中要想改变他人，在办事时要想争取对方应允或帮忙，就应该设法使对方对这件事产生积极的兴趣，或者设法让对方感觉到办完这件事后会得到自己感兴趣的利益。

利用兴趣求人办事必须让对方感到自然愉悦，深信不疑，大有希望，只有用兴趣把对方吸引住，对方才肯为你的事付出代价。当然，在具体运用时还需要掌握一些小窍门：

1. 利用那些新颖的东西，引起他人的好奇心，使他人常常情不自禁、穷追不舍地要弄个明白，这时人们就会对你产生强烈的兴趣，不由自主地跟你“黏”在一起，再进一步，就可能被你牵着鼻子走了。

美国第九届总统威廉·亨利·哈里逊出生在一个小镇上。小时候，他是一个很文静又怕羞的孩子，人们都把他看作傻瓜。镇上的人常常喜欢捉弄他。他们经常把一枚5分的硬币和一枚1角的硬币扔在他面前，让他任意选一个。威廉总是捡那个5分的，于是大家都嘲笑他“傻”。

有一天，一位妇人看他可怜，便对他说：“威廉，难道你不知道1角钱要比5分钱多吗？”

“当然知道。”威廉慢条斯理地说，“不过，如果我捡了那个1角的，恐怕他们就再也没有兴趣扔钱给我了。”

威廉虽小，却懂得一个道理，那就是：只有让人们对他的心理产生试探的兴趣，自己才能获得更多的利益。由此可见，只有引起对方的兴趣，对方才可能顺应你的心意，被你牵着鼻子走。

2. 当你很谨慎地根据他人的经验、兴趣接近他人时，除了拿出新颖的东西之外，还得有一些别人熟悉的成分，因为你的目的是抓住他人的注意力。

综上所述，利用外在的情趣和利益的诱惑，才能让对方在不知不觉中成全你。所以，聪明的女孩，要求人办事，不要再为得不到对方的援助而苦恼了，想一想怎样运用那些外在的情趣和利益的诱惑，不失为一个很好的策略。

礼物厚薄贵贱有说道

想把礼物送到人“心坎”上就要慎重对待礼物的轻重，以对方能够愉快接受为尺度。要掌握送礼的时机、针对不同人选择恰当的礼物。

1. 生日

平日里不妨把同事以及亲朋好友的生日记在一个小本子上，并在家里的挂历上标个记

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



号，待到他们的生日那天，你可以送上一份特别的礼物。这会令他们很感动。

2. 突发事件

比如当你听说某家楼房煤气爆炸，某处住宅区发生盗窃，某个住宅突发火灾或是某个地区遭遇洪灾，而这些出现灾情的地区正好有你的亲戚、朋友或是熟人，这时你不妨打个电话探问一下，或寄去一些应急物品。这样，得到你关心的人会对你铭记于心。

3. 他人卧病在床

人一旦生病卧床不起，都会变得脆弱、烦躁，这时他最需要的是别人来探望他。

如果亲朋好友因病休假在家，你就应该抽空带着礼物去他家里探病慰问。闲聊时不要谈及工作，多讲些轻松、有趣的故事和消息。告辞时说些祝福的话，要表现出关心和同情和诚恳的态度。

探视看病时效性强，越快越好，不要犹豫不决。

4. 婚丧嫁娶

结婚、生小孩以及丧礼等婚丧嫁娶之事是送礼的好时机，亲朋好友、同事的孩子有婚嫁之喜、生小孩之喜时，要及时送去礼金礼物，或在婚礼、宴客的场合尽心帮忙，或在难忘的时刻替他们照相，日后可作为一份礼物送给他，这样会使他们非常高兴。

当你听说有人去世了，应主动慰问逝者家属，举行葬礼时应去送行。如果实在抽不出时间，可以电话致意。

抓住送礼的机会，有利于你所办的事获得成功。

送礼有了合适的时间还要把握礼物是否与受礼者的身份相配，只有礼物适合了受礼者的身份，才显得“礼”所当然。

1. 有纪念性的礼物送恋人

恋人之间的礼品赠与不在于礼品的贵贱，而在于寄托在礼品上的那份相思与相知。你们第一次郊游时，他送你的那一片红叶；你们定情时，那一首小诗；你生病时，那一束鲜花，都会深深印在幸福的记忆中。

2. 趣味性的礼物送朋友

年轻朋友之间，浪漫色彩浓厚，礼尚往来可以多在趣味性上下工夫。朋友生日时，送去代表他属相的工艺品，可能会令其快慰；在他布置房间时，你送去用布缝制的滑稽小猴，置于沙发之上，会令其捧腹；他出国时，你送他一条签着全班同学名字的手绢，会令其激动不已。

3. 实用礼物送老人

可口的食品、舒适的衣服、急需的用具，可能会博得老年人的欢心，对他们的身体健康极有好处，也融洽了两代人的关系。

4. 启智礼物送孩子

现在的孩子衣食住行都很充裕，作为家长注重的是孩子智力上的开发。所以，智力玩具、图书、学习用品等能启发他们智慧的礼品会更受家长的青睐。

5. 特色礼物送外宾

外国朋友自然对具有中国情调的礼物感兴趣，你不妨送些唐三彩、真丝巾、景泰蓝、惠山泥人、龙井茶等中国的特产，以博其欢心。

送礼是一门艺术，要在合适的时机送恰到好处的礼物，才能让礼物带来的情谊落在他人“心坎”里，激起感动的浪花。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



谈点自己的“私事”

朋友之间或者陌生人之间为了增进彼此的了解，不妨和对方谈点自己的私事，因为这样会让人感觉你开诚布公、为人坦诚，不把他当外人，颇有点推心置腹的感觉。

小敏是宿舍中最擅长交际的一个，并且人也长得漂亮。但同宿舍甚至同班的其他女孩都找到了自己的男朋友，唯独小敏仍是独自一人。

为什么呢？小敏身边的同学都表示，她太神秘，别人很难了解她。和她有过接触的男同学也说，刚开始和她交往时，感觉她是个活泼开朗的女孩，但时间一长，就发现她很自私。

原来，小敏一直对自己的私生活讳莫如深，也从不和别人谈论自己，每当别人问起时，她就把话题岔开，怪不得同学们都觉得她难以深交呢。

生活中有些人是相当封闭的。当对方向他们说出心事时，他们却对自己的事情闭口不谈。这种人不一定都是内向的人，有的人话虽然不少，但是从不触及自己的私生活，不谈自己内心的感受。

总体来说，一个人对他人的开放性体现在两个方面。一是由初次见面时待人接物的习惯决定的，这称为社交性。社交能力强的人善于闲谈，但谈话中未必会涉及根本问题。二是由一个人是否愿意将自己的本意、内心展现给他人决定的，称为自我展示性。这两种类型的开放性通常是完全独立的。有些人社交能力很强，可以饶有兴趣地与你谈论国际时事、体育新闻、家长里短，可是从来不会表明自己的态度。而你一旦将话题引入略带私密性的问题时，他就会插科打诨，或是一言以蔽之。可见，一个健谈的人，也可能对自身的敏感问题，有相当强的抵触心理。

人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。要想与别人成为知心朋友，就必须表露自己的真实感情和真实想法，向别人讲心里话，坦率表白自己、陈述自己、推销自己。这就是自我暴露。

当自己处于明处，对方处于暗处时，你一定不会感到舒服。自己表露情感，对方却讳莫如深，不和你交心，你一定不会对他产生亲切感和信赖感。当一个人向你表白内心深处的感受，你可以感到对方信任你，想和你达到情感的沟通。这就会一下子拉近你们之间的距离。在生活中，我们会发现有的人知心朋友比较多，即使他外表看起来不是很擅长社交。这是为什么呢？如果你仔细观察，会发现这样的人一般都有一个特点，就是为人真诚，渴望情感沟通。他们说的话也许不多，但都是真诚的。

而有的人，虽然很擅长社交，甚至在交际场中如鱼得水，却少有知心朋友。因为他们习惯于说场面话，做表面文章，交朋友又多又快，感情都不是很深。他们虽然说很多话，但很少暴露自己的感情。其实人人都不傻，都能直觉地感到对方与自己交往是出于需要，还是出于情感。

每个人内心深处都有对情感的需要，就好像对食物的需要是与生俱来的一样。情感纽带下结成的关系，要比暂时的利益关系更加牢固。

实际上，人和人情感上多少会有相通之处。如果你愿意向对方适度袒露，会发现相互的共同之处，能和对方建立某种感情的联系。对于可以信任的人吐露秘密，有时会一下子赢得对方的心，赢得一生的友谊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得当的介绍为形象加分

在社交场合中，难免会遇到一些初次见面的人。这时候，就需要我们懂得自我介绍的方法和技巧。通常情况下，自我介绍在与人初次相识时是非常重要的，介绍不当会影响你的形象。虽然说中国人都以谦虚为美德，但在竞争激烈的今天，适时推销自己已成为实现自我价值的一种手段。如果你缺少推销自己的勇气，最好能在简短的自我介绍中表现出自己的长处，给人留下美好的印象。这其中，有一些需要注意的细节。

一个人在做自我介绍时，名字要特别强调。自我介绍，可以说是一种简单的自我表现方式。一般说来，名字就是一个人的招牌，不仅要告诉对方，而且应设法让对方记住。

有的人在做自我介绍时，口中喃喃自语，吐字不清，对方听不清楚他在说什么，自然也就记不住他的名字，甚至会认为他这个人有些阴沉、消极。因此，自己的名字，一定要一个字一个字清楚地说出来。

不仅应在自我介绍的最初通报姓名，最好在告别时，再向对方告知一遍自己的名字。这样一来，不仅使对方对你记忆深刻，而且会给对方留下一种积极的印象。

介绍是人们相识的重要方式，可以在许多场合使用。有时候我们需要自我介绍，而根据不同的场合，我们有时也需要作为中间人帮别人做介绍，某些场合中的介绍是讲究次序的，必须注重礼貌。一般来说，应介绍年轻人给老年人，介绍地位低的给地位高的，将男士介绍给女士，将未婚者介绍给已婚者。当向一个人介绍多数人时，则应当遵守先职位高后职位低、先长后幼、先女后男的原则。

介绍时，一般简略地介绍一下被介绍者的姓名、身份即可。如果被介绍人担任的职务很多，可以只介绍级别最高的职务或与之有关的职务，其他职务不必一一介绍。要实事求是地介绍，不要忘记被介绍者的重要身份，使其不能受到应有的重视，也不要夸大其词，胡乱吹捧，使对方处于难堪的境地。

当别人介绍自己时，你要从座位上站起来，表示出很愿意认识对方的样子，主动与对方握手。如果对方是女性，就必须等对方伸出手后再握手。如果她不伸手，可以点头表示致意。为双方介绍完毕后，不要马上离开，要等他们交谈几句后，再借故告辞。当双方谈兴渐浓时，应当找借口适时离开，不影响他们的交谈。介绍的情况是多种多样的，应根据具体情况灵活处理，介绍的关键是要注意礼节，为人们的相识起到好的作用。

有心的女孩能准确喊出对方的名字

人对自己的姓名最感兴趣。把一个人的姓名记全，并很自然地叫出口，这是一种最简单、最明显，又最能获得对方好感的方法。特别是在上流社会的社交中，因为每个人都是有身份和地位的人，每天都要应对很多人，所以能记住对方的名字并且能够亲切地喊出来，对对方来说，无疑是一种尊重和肯定。

二战期间美国民主党全国委员会主席吉姆是一位传奇人物。吉姆有一种善于记忆人名的特殊才能，这对他后来从政起了重要作用。

罗斯福开始竞选总统前的几个月中，吉姆一天要写数百封信，分发给美国西部、西

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





北部各州的熟人、朋友。而后，他乘上火车，在19天的旅途中，走遍美国20个州，行程一万两千公里。吉姆每到一个城镇，都去找熟人进行一次极诚恳的谈话，接着再开始下一段的行程。当他回到东部时，立即给在各城镇的朋友每人一封信，请他们把曾经和他们谈过话的客人名单寄给他。名单上所有的人，都得到吉姆亲密而礼貌的复函。就这样，吉姆得到了大家普遍的好感。

但仅仅记住别人的姓名，还远远不够，在上流社会的社交中，称呼对方时要做到合宜而得体。许多女孩认为，喊名字是一件最容易不过的事。虽然在日常生活中，我们每天要喊出许多人的名字，但仔细回想起来效果却不一样。卡耐基说："记住他人的名字是远远不够的，更重要的是怎么喊名字。"

用清晰的声音喊出别人的名字，是人际交往的第一步。它意味着你对别人持一种重视的态度。含糊不清地叫喊会使对方感到不愉快，会让对方以为你把他看得无足轻重，或者根本不把他放在心上。当多年未见的朋友突然出现在你面前，清晰地叫出他的名字将是最好的见面礼，它说明无论隔多少年，你仍然未忘记这段友情。当你置身在许多人中间，没有比一一清晰叫出他们的名字更能够说明你对他们的关注了。

喊别人的名字也是一门学问，它能给你带来好人缘，也能给你带来坏名声。喊名字要懂得语言和地域差别，用北方话直呼他人姓氏令人感到亲切，用某些南方话恐怕就不行。南方人叫"阿贵"顺口而亲热，北方人叫起来就未免有些别扭。喊名字还要懂得分寸和对方的特点，对女性尽量不要称"老"，对不熟的异性不要称呼得过于亲热。

牢记他人的姓名并得体地称呼对方，是对对方的一种尊重，也是树立自己良好形象的有效方法。所以在社交中，聪明女孩一定要多费心思，记住与你交往的人的姓名，大方得体地叫出来。

好印象来自最初的几秒钟

人与人的交往，第一印象非常重要，尤其是在初次见面的时候。佐宁博士在《沟通》一书中这样写道："当你在社交场合遇到陌生人时，你应在最初几秒钟内把注意力集中到他的身上。很多人的际遇会因此而改变。"

英国伦敦大学一位系主任在谈到一位讲师时说："从她一进门，我就感到她是我所渴望的人。她身上散发着某种精神，被她那庄重的外表衬托得越发迷人。因为只有一个有高素养、可信、正直、勤奋的人才有这样的光芒。30分钟之后，我就让她第二天来系里报到。她没有让我失望，至今她仍是这里最优秀的讲师。"这个激烈角逐的位置就这样由于一个迷人的第一印象落到了这位中国女博士手中。

研究证明：产生第一印象的7秒钟可以保持7年。人的第一印象一旦形成，就很难改变，如果第一印象不好，也许接下来的事情就可能泡汤、失败。

一个业务员的失败，80%是因为留给客户的第一印象不好。也就是说，在你还没开口之前，别人就把你给否定了。

在心理学中第一印象被称为"首因效应"，无论它是正确的还是错误的，大部分人都依赖于第一印象的信息，而这个第一印象的形成对于日后的决定起着非常大的作用。它比

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二次、第三次的印象和日后的了解更重要。第一印象的好与坏几乎可以决定人们是否能够继续交往。美国勃依斯公司总裁海罗德说："大部分人没有时间去了解你，所以他们对你的第一印象是非常重要的。你给人的第一印象好，你才有可能开始；如果你留下一个不良的第一印象，很多情况下，我们会相信第一印象基本上准确无误。对于寻求商机的人，一个糟糕的第一印象，就等于失去了潜在的合作机会，这种案例数不胜数。你必须花费更多的时间才能够抹去糟糕的第一印象。"

可见，第一印象对于人们来说有着多么重要的作用，但它常常被人们所忽视。如果你不想失去任何成功的机会，如果你想在人际交往中如鱼得水，就要努力给别人留下良好的第一印象。

聪明女孩，不要抢了别人的座位

中国人是很注重排名和座次的，如果在这方面疏忽，往往会造成难以估量的损失。

刘寻是某公司的商务代表，前来A市谈生意。负责接待他的是A市某公司代表楚楚——一个看起来漂亮聪明的年轻女孩。在机场见面的时候，两个人做了简单的介绍，刘寻对于这个年轻的合作伙伴还是很满意的。可是，很快问题就出现了——在搭车的时候，楚楚给刘寻开了左侧的车门，示意他坐进去。这让刘寻很不高兴，他一句话都没说，转身就离开了。本来已经维护得很好的印象，在一瞬间土崩瓦解。这是为什么呢？

原来，故事中的楚楚没有弄清楚座次的安排，示意刘寻坐在左侧，她坐在右侧，造成了主客座次颠倒，所以刘寻才会愤然离开。

在商务活动中，不论是赴宴还是乘车，座位的安排都有讲究。

赴宴时，如果是二人并坐，以右为上，所以应引导客人坐在右侧座位，自己坐在左侧；三人并坐，中间为上，右侧次之，左侧为下。如果客人众多，离门口最远正对着门的座位为上席。在客厅或接待室里，从座椅方面来分，基本上是沙发为上席，附背椅次之，无靠背的椅子为下席。

乘车也应讲究礼节。当与上司或客人一起乘车时，如果乘坐的是前后两排的轿车，一般副驾后面的座位是上座，是主宾的位置。司机后面的次之，是主要陪同人员的座位。副驾位置是最低级的座位，一般是由秘书、向导或警卫人员来坐。上车时，应请上司或客人从右侧门上车。陪同者要从左侧门上车，避免从客人座前穿过。不过如果上司或客人先上车，坐到了陪同人员的位置上，也没有必要请上司或客人挪动位置。车门应由低位者关上。下车时由最低位者先下车，打开车门等候其他人下车。

如果是由主人亲自驾车，客人要坐在副驾位置上，以表示对主人的尊重。上下车的正确姿势是要侧着身体向前移动，下车时靠近车门后，再从容下车。

乘坐飞机或火车时，靠窗的位置是上座，面向前进的方向则更好。如果火车是四人对坐，面向前进方向靠窗的是第一位，其对面是第二位，第一位的旁边是第三位，对面的是第四位。如果是六人对坐的位置，面向前进方向的中间为第五位，对面的为第六位。

在生活中，座位的分配也许不过是一件小事，可是在商务活动中，座次的安排是非常重要的，如果稍不注意，就有可能给自己带来麻烦，造成不必要的损失。所以，聪明女孩一定要谨慎安排座次，不要抢了别人的座位而自己还浑然不知。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net







第十三章
好口才为你的魅力加分

巧妙避开棘手问题

在人际交往中，有时会遇到难以回答的棘手问题，就像死结一样，不是一拉就解得开的，此时应避免正面的攻坚战，不按对方的逻辑思路作答，采取绕开的办法，另辟蹊径，寻找出路，从不同的角度去寻找突破口。有时可以语出不凡，出奇制胜，妙“口”回春，巧夺天工，达到“溪回谷转愁无路，忽有梅花一两枝”的效果。演艺界的明星中不少能言智者为天下女人作出了榜样，请看她们的方法。

被誉为“天后”的女歌手王菲是另类的代名词，千奇古怪的造型，冷傲孤独的气质，飘忽空灵的歌声，都是王菲的独到之处。另外，她的个性十足在圈里也是出了名的，经常噎得记者哑口无言。

王菲在台湾成功举办“菲比寻常”演唱会后，回答了记者的提问。

记者：“最近有传闻说你和李亚鹏结婚了，是不是真的？”

王菲：“传闻就是传闻，信则有，不信则无。”

记者：“那你近来是否过得很甜蜜？”

王菲：“上回记者会你不在啊？那你们（指其他记者）告诉他答案吧。我看你们接下来也没正经的问题了，都问偏门的。”

面对记者抛出的敏感问题，王菲是大打“太极拳”，巧妙地回避了这些敏感问题。一开始记者便问到最让人头疼的婚姻问题，她既没有承认也没有否认，而是抓住“传闻”一词，一句“传闻就是传闻，信则有，不信则无”，就巧妙回避了问题。接下来，记者又想从王菲口中套出点“猛料”，于是问她“近来是否过得很甜蜜”，她运用“避实就虚”的说话技巧，把问题推给了其他记者，最终让他们一无所获。从短短几句话里，我们不但看到一个个性挥洒的王菲，还看到了一个巧舌如簧的王菲。

那么，如何巧妙地避开话题，出奇制胜，妙“口”回春呢？

1. 巧换概念法

就是利用话语中的多义性和歧义性来“掉包”，采以甲代乙，或以乙代甲的办法，故意造成理解上的一种误会。以此来达到某种目的。

一天赵泉的爱妻提出一个问题：“在遇到我之前，有几个女人吻过你？你吻过多少女人？”赵泉一本正经地闭目沉思后告诉妻子说：“以前吻过我的女人大概有 23 个，我吻过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的女人大概也是这么多。”

其妻怒目圆睁，非要搞清不可。这时赵泉给妻子报了曾吻过他的女人的名字——妈妈、外婆、表姐、堂姐、姑姑、侄女等。

“啊——原来如此。”妻子的脸迅速阴转晴。

2. 反守为攻法

即对交际对象提出某种不合理的要求或进行不正确的指责不予反驳，而提出与对方类似的反问句，使对方为难，从而取到峰回路转的效果。

厨师小闻去年冬天因为迟到被尤经理炒了“鱿鱼”。今年春天厨房里人手不够，而且小闻制作西点确实有一手，所以尤经理将他又找回来工作。

谁料小闻是个倔脾气，一见尤经理就责问：“是去年将我炒‘鱿鱼’对，还是现在又聘用我对？”

尤经理怎能肯承认去年炒他的“鱿鱼”是错的呢？尤经理淡谈一笑之后，反问：“你说窗外的这槐树，是秋天落树叶对呢，还是春天长树叶对呢？”

这回，难以回答的反倒是小闻了。

3. 转移论题法

当他人提出一个难以回答的问题，自己一时回答不了时，可以采取撇开的策略，答话看似与问有关，而其实无关，从而显露机敏与智慧。对方虽然得不到直接的回答但也无话可说。

在第十一届亚运会上，台湾十项全能名将李福恩在撑杆跳高时意外失利，以致功亏一篑。赛前，有记者采访了他的教练——亚洲名将杨传广：“您是否认为李福恩将打破您的纪录？”

杨传广回答地很巧妙：“我不喜欢做赛前预测。但我希望我的纪录由中国人来破，无论是大陆还是台湾的，我都会很高兴的！”

4. 自我解嘲法

即“向我开炮”，自己嘲笑讽刺自己，主动为自己舒缓心理压力，缩短与交际对方的距离。

欧洲有位女士体胖，但她博学多才，精通外语，她的理想是当名外交官。在外交官员的考试前，她得知主考官将会问每一个人的婚姻计划。如果答者想结婚，他们会拒绝你；如果你答不想结婚，他们则会怀疑你是否有心理障碍。这个玩笑式的死结，好多人都没有解开。

轮到她的时候，主考官问：“请问小姐，你想结婚吗？”

她一本正经地回答：“嗯，目前我暂时没有计划。毕竟我身高6英尺，体重200磅，能配得上我的小伙子似乎还不多。”

所有的人都笑起来了，这位女士顺利地被录取了。

5. 自圆其说法

即镇定自若，妙语连珠，对已然的窘境灵活应对，避实求虚，别样解说，以摆脱已出现的困境。

有位男教师上课时，皮带从腰部掉下来，惹得同学们窃窃私语，捂嘴暗笑。这位教师

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



发现后，只是微微一笑说："同学们，如果年底教师评先进你们可别忘了我呀！"同学们一愣，不解其意。这时老师又接着说："你们知道不，我废寝忘食地备课、教课、批改作业，现在瘦得连皮带都系不住，仍坚持为你们讲课，难道不够先进吗？"说着背过身去，从容地把皮带系好。教室里开始一阵寂静后，突然爆发起一阵掌声。

这位教师的皮带掉下的原因，无疑是自身的疏忽，然而他却把原因解释为备课、教课、批改作业而累瘦的缘故。高度的语言机智，使他化尴尬为自然。

聪明的女人，若你能恰当地借鉴上述语言技巧，将会使你更加聪明机智，使你能言善辩，将会帮助你在社交中摆脱困境，渡过难关，大受欢迎！

学会得体地反驳

当交谈中有些话语令你猝不及防地陷入尴尬被动之境的时候，最好的做法是：保持冷静，并迅速地开动大脑这部机器，把所有的智慧和语言都调动起来，学会得体地反驳，这时你就会发现，你已经学会从容面对令你难堪的话语。

被誉为"世界女排第一重炮手"的海曼生前曾和一个白人恋爱，但最终却因肤色种族问题分手。

海曼成名后，这个白人去找她说："亲爱的，我们和好吧，现在您已经是世界闻名的大球星了，我非常渴望和您在一起。"

海曼轻蔑地一笑说："不知道您爱的是我的名气还是我这个人？如果爱的是我本人，我现在仍然这么黑。如果爱的是我的名气，那么，这个问题很好解决，请去买球票看球吧！"

一般说来，与别人交谈都应该在一种友好的气氛下进行。但是在生活中，我们总免不了会遇上一些对自己抱有敌意的人，或者是抱有不同观点的人，在谈话时突然进行讽刺、嘲笑甚至是毫无道理的谩骂。在这种情况下，自然不能忍气吞声、息事宁人，但也没有必要大发雷霆、撕破脸皮，最好应该巧妙地反驳，在回击对方的同时又维护了自己的形象。

那么，如何做到这一点呢？还是看看名人们是怎么做的吧。

1. 用对方的话还击对方

丹麦著名童话作家安徒生常戴一顶破旧的帽子在街上溜达。一次，有人嘲笑他："你脑袋上边的那个玩艺是个什么东西能算是一顶帽子吗？"

安徒生毫不客气地回敬道："你帽子底下的那个玩艺是个什么东西，能算个脑袋吗？"

对方用破帽子来嘲笑安徒生，安徒生则巧妙地利用同样的问题来反问对方，达到了反唇相讥的目的，这就叫"以彼之道，还施彼身"。

2. 利用对方话里的漏洞

以最快速度发现对方话里的漏洞，等事后才发现对方的话里有漏洞是毫无意义的。

俄国大诗人普希金在成名之前，一次在彼得堡参加一个公爵家的舞会。他邀请一个年轻而漂亮的贵族小姐跳舞，这位小姐傲慢地看了年轻的普希金一眼，冷淡地说："我不能和小孩子一起跳舞！"

普希金没有生气，而是微笑着说："对不起，小姐，我不知道你正怀着孩子！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这位小姐说的“小孩子”可以理解为讽刺普希金，也可以理解成自己肚子里怀着孩子，普希金就是利用她话里的歧义，成功地回击了傲慢的贵族小姐。

3. 顺着对方的话发挥下去

用对方的话推论出一个足以使他难堪的结果，就达到目的了，哪怕这个结果是不符合逻辑的或者不合常理的。

霍勒斯·格里利是美国《纽约论坛报》的创办人，一次，他在一次聚会上碰见了《太阳报》的一位主管人员，此人毫无礼貌地说：“格里利先生，我经常买《纽约论坛报》，不过只用它来擦屁股。”

“噢，只要你坚持这样做的话，要不了多久，你的屁股会比你的脑袋更有头脑。”格里利不慌不忙地说。

有时候，如果顺着对方的话说下去，把讽刺引到对方的身上，也能起到出奇制胜的效果，格里利就给我们做了最佳示范。

4. 抓住对方的自相矛盾之处

斯坦顿夫人是美国女改革家，女权运动的著名活动家。在一次女权运动的会议上，一位已婚牧师指责斯坦顿夫人在公开场合发表演讲。他不满地说：“圣徒保罗提议妇女保持沉默，您为什么要反对他呢？”

“保罗不也提议牧师应保持独身吗？您难道听话吗？我的牧师大人。”斯坦顿夫人挖苦道。

牧师借用圣徒保罗的话来反对斯坦顿夫人，但是他自己也没有完全遵守圣徒的话，于是斯坦顿夫人抓住了他的自相矛盾之处，同样利用圣徒的话来反戈一击。

5. 抓住对方的缺点

俄国著名寓言作家克雷洛夫长得很胖，又爱穿黑衣服。一次，一位贵族看到他在散步，便冲着他大叫：“你看，来了一朵乌云！”

“怪不得蛤蟆开始叫了！”克雷洛夫看着身材臃肿的贵族答道。

如果对方拿你的缺点甚至身体缺陷来嘲笑的话，你大可不必跟他客气，每一个人都会有缺点，你最好的办法就是抓住他的缺点来反唇相讥，就像克雷洛夫做的那样。

当然，要想成功地反唇相讥，最重要的还是要反应速度快、思维灵活，能在最短的时间里抓住对手的弱点或者话里的漏洞，然后恰当地组织语言进行回击，否则只能面对对方的敌意而无可奈何。

巧言妙语化解尴尬

与陌生人相处，突发事件时有发生，处理不好就会导致尴尬，这时，运用口才往往能四两拨千斤，收到意想不到的好效果。

一年夏天，我国乒乓球教练员蔡振华和运动员王涛、孔令辉、邓亚萍等国手，风尘仆仆来到国家体委的定点扶贫县——山西省繁峙县捐资助教。在为大营中学捐款的仪式上，世界冠军邓亚萍坐的破板凳突然被压断，邓亚萍重重地摔在地上，顿时窘得两颊通红。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



眼疾口快的姜新文急忙上前扶起邓亚萍，风趣地说："你放心，这次捐的款咱们先买凳子。"一句话把在场的国家体委领导、运动员和地方官员都逗笑了，因为他把国家体委捐资助教这一义举与邓亚萍"坐的破板凳"有机地联系起来，使在场的人都有一种感同身受的体会，难怪连一向不苟言笑的邓亚萍也发出了开心的笑声。

尴尬的场面在生活中会经常碰到，因此，要学会征服尴尬。面对尴尬局面，只要你积极参加社交、不禁锢自己、增加应变能力，对付尴尬局面并不难。

1. 用幽默化解尴尬

在人际交往中，幽默就像湿润的细雨，可以冲淡紧张的气氛，缓解内心的焦虑，缩短彼此间的距离，也是破除尴尬的良方。

古希腊著名哲学家苏格拉底是出了名的"妻管严"，他的太太十分厉害。有一次，苏格拉底的好友到他家做客，刚吃完饭，那位朋友还没走，苏格拉底的妻子就当着那位朋友的面要求苏格拉底帮她倒洗脚水。苏格拉底觉得很扫面子，就执意不肯。于是，他的妻子就非常生气地跟他大吵大闹。为免生事端，苏格拉底就和他的朋友一起离开家门，并下楼出去，当他们刚走出楼门口时，他妻子突然将那盆洗脚水泼到了他的身上。场面十分尴尬，可苏格拉底却笑着说道："我早就知道，打雷过后一定要下雨。"妻子和朋友不由得哈哈大笑起来。

一句幽默，轻松化解了当时的窘境，换来了妻子和朋友的爽朗笑声。

2. 从对方的话里找线索，举一反三

如果对方的话让你陷入尴尬，你不妨从他的话里举一反三，寻找答案。

一次电影节上，刘德华被安排与韩国实力明星安圣基举行了观众见面会。有媒体提问，刘德华现在不光拍电影，还转型幕后做老板，安圣基有没有这个意向。安圣基"滑头"地说自己拍电影很多年，伟大的形象早已树立，不会学刘德华，而是想好好接着拍电影，成为韩国电影界的楷模。

突然，他反问刘德华："我在韩国已经是楷模了，你在中国有怎样的地位呢？"

刘德华有一瞬间的惊讶，不过反应敏捷的他立刻回答说："你确实是楷模了，但咱俩差不多，我是劳模。中国电影人都会像我一样勤奋，做个劳动的模范。"

在众多的媒体和观众面前，安圣基的问话令刘德华陷于尴尬的境地。倘若他也说自己是楷模，只会给媒体留下骄傲自大的印象，但假若说自己只是个"泛泛之辈"，又未免显得过谦，于是他拿自己和安圣基作比较，承认对方是"楷模"，接着话锋一转，说自己是"劳模"，巧妙地化尴尬于无形，寥寥数语就道出了自己事业屹立不倒的秘诀——勤奋，又让观众和媒体被他的睿智所折服。

3. 自我解嘲

自我解嘲是一种口才利器，能转移注意，增添情趣，对于化解尴尬更是有奇效。

一节化学课，因为老师生病，一位年轻的实习老师来临时代课。学生们不大安分守己，有看小说的，有趴在桌子上睡觉的，有悄悄地塞上耳机听 MP3 的。

年轻的老师见怪不怪，仍然不紧不慢地讲着课。课讲到一半，老师一时兴起，准备板书一个公式，却不料被讲台绊了一下，差点摔倒。结果全班同学一下子找到了爆发点，哄

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



堂大笑。讲台上的老师无可奈何地摇摇头，等大家笑过之后，他自嘲了一句："今天来给咱们班代课，没想到连这讲台也欺生。"学生们又一次大笑，笑过之后，教室里竟然慢慢地安静下来，后面的课堂纪律出奇地好。

其实，这位年轻的实习老师很聪明，他很会打圆场。那句自嘲的话，虽然直指欺生的讲台，可是学生们不会不明白话中隐含的批评吧。你瞧，老师一句半开玩笑的话，既解除了尴尬，又巧妙地整顿了课堂纪律。这样做，比发一通火却遭到学生加倍起哄要理智、高明多了，效果也好多了。看来抓住时机，借自我调侃来化解尴尬，往往会起到意想不到的效果。

当然，消除尴尬有时还可以采用转移目标、把话题岔开、装傻不知等方法。这就需要你在日常生活中多加揣摩和实践了。

说话时要保持微笑

人在什么时候最有魅力呢？在微笑的时候。一个热爱生活的人，一个积极向上的人，微笑是他显露最多的表情。山德士的打扮是肯德基独一无二的注册商标，人们一看到他的标志，就会自然想起肯德基。为此，山德士说过："我的微笑就是最好的商标。"

彼得·泰格是一位著名的演说家和交流高手，他曾经说过："就连最懒惰的人，也懂得微笑。因为他知道，微笑比皱眉牵动的肌肉要少得多。"在人际交往中，微笑是最美丽也最容易的表情。所以，应该让微笑成为一种习惯，不要让死板严肃的表情成为你成功道路上的障碍。

微笑，蕴涵着丰富的含义，传递着动人的情感。怪不得有位哲人曾说：微笑是人类最美的表情。在人际交往中，我们需要微笑。微笑是一种令人愉快的表情，表达一种热情而积极的处世态度。

对于一个人来说，真正的风度并不仅仅全部表现在穿着打扮、举止言行上，有的人尽管一身名牌，但是他职业的冷漠、僵硬的表情、伪装牵强的笑容却反而让人反感；有的人尽管一介布衣，但是他流露出源自真实心灵的笑容，你反而觉得他有亲和力和风度。

人类与其他生物的区别之一就是人类之间有复杂的感情，而微笑则是感情表达最直接的方式之一。微笑意味着友好和赞赏，能给双方都带来愉悦。甚至在抱怨批评的时候，你如果也能微笑着，就会使对方感觉到温馨和诚恳。对他人笑脸相迎，他人也必定给你相应的回报，每天看到的都是笑脸，怎么会没有好心情！

陌生的人如果微笑以对，会使你们更好地融洽起来。人类社会每天进行着许多的社会活动，其中大部分是人与人的接触交流，如果每个人都能使用好微笑，那么人与人之间的交流就会变得更美好轻松。

小张的对门搬过来一个漂亮的姑娘。每天上楼，小张都会碰上她。老张是个很外向的人，很想跟她打招呼，但又怕自讨没趣——小张觉得美女一般都是高傲的。有一天，正好小张下去买烟，下楼时当面遇见姑娘了，这下不打招呼是说不过去了。小张刚下定决心，但一看她板着脸冷冰冰的模样，又犹豫了。思忖半天，小张终于硬着头皮对她微笑着点了点头。没想到，姑娘马上回应了。后来小张才知道，其实她也很想认识他，只是怕遭拒绝罢了。再后来，小张和姑娘相处得很不错，彼此很庆幸多了个好邻居。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



原来，一个微笑就可以拉近两颗心的距离。

笑容就是你最好的名片。微笑表达的意思就是：我喜欢你，我很高兴见到你，你让我开心。所以，不要吝惜你的笑容，从现在开始，以微笑来招呼你的朋友，以微笑来面对你的人生。

陌生的人如果微笑以对，会使你们融洽起来。人类社会每天进行着许多的社会活动，其中大部分是人与人的接触交流，如果微笑这种好的方式每个人都运用得很好，能将其作为润滑剂，使整个社会机器磨合运转得很好。

你的笑容就是你最好的名片。你的笑容能照亮所有看到它的人。笑容使你显得高贵自信、大方热情、值得信赖，让人觉得和你交流是愉快的，你对他是尊重的。

在求别人帮忙时当然一定要微笑，这个微笑是在告诉别人你的友情，告诉你对他的信任；向别人道歉时也一定要微笑，这个微笑是要表明你的友好，表明你的真诚。

微笑自然也有许多要领。之所以叫作微笑，就是说明它在量和度上都同大笑、狂笑有很大不同。该微笑时一定不要笑得很大声，嘴自然也不能张得很大。不露齿白，才恰到好处。而且尤为重要的是微笑的度一定要把握得很好，否则善意的微笑就可能变成嘲笑。

如果你花很多钱买了许多珠宝服饰，只是为了使人对你友好，或者使自己更迷人，那还不如微笑有用。因为微笑更能赢得他人的友好，也是最迷人的表情，但它不花你一分钱！从这个方面说，真诚的微笑价值 100 万美元。

所以，从现在开始，马上去做，以微笑来招呼你的朋友，以微笑来面对你的人生。

说服别人并非难事

没有永远的朋友，只有永远的利益。如果晓之以理、动之以情的说服方法行不通的时候，你唯一能依靠的就只有以利来说服人了。

在生活中，女性常用晓之以理、动之以情的方法来说服他人。但事实证明，有时情不一定能打动人，理也不一定能说服人。此时，就要想到以利服人——对方之所以不答应，无非是为了某种利益，只要将其中的利益说开了，对方的心理防线也就很容易松弛了。

一位世界顶尖的女销售员，就是通过站在客户的立场为他们考虑，阐明利害关系，从而达到推销的目的的。

有一个星期六，女推销员去拜访一位准客户，这位先生是汽车销售公司的部门经理，他觉得买保险是杞人忧天的懦夫所为。

女推销员对这位经理说：“先生，你是从事汽车销售工作的，一定熟悉交通情况吧，那请教你一个问题，你开车上班或兜风，是不是一路都是绿灯？”

“这个不一定，有时难免有红灯。”

“遇到红灯，你会做什么？”

“停下来等待绿灯。”

“对呀，人生有高峰，也有低谷，有时黄灯，有时红灯，因此你也需要稍停脚步，重新认真思考一下自己的人生。你说对吗？”

这位经理频频点头，女推销员看着经理，微笑着对他说：“人生到处潜伏着难以察觉无法预料的危机，每一个人总是认为自己会一路顺风。可是，为什么我们常常看到，道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



路旁堆着一辆辆撞得七零八碎，面目全非的肇事车辆？人生路上危机四伏，绝不能掉以轻心。

“但是请你理解，红灯是上天给我们的人生转折点。我现在为的是一点点微薄的佣金，却耗费如此长的时间跟你讲解。你买保险，我赚到佣金，我感谢你，但是将来理赔的保险金额却是支付给你的家人的，是你家人的福分。

“你投不投保对我没什么关系，但是能否挑选一位有能力的保险营销人员来为你规划晚年生活，可是会影响着你的人生方向，因此，请让我为你规划终身保障。”

女推销员的“红灯话术”最后打动了汽车销售经理，为自己和全家投了巨额的保险。

那么，在生活中，女人应该如何利用口才和技巧去说服别人呢？说到底，还是一个“利”，只要对自己有利的事情，人们都会去做的。你要去做的，就是站在他人的立场，帮助别人发现他的利益，然后恰当地表现出来。

1. 说明“不这么做的”后果，以利益来制约他

“直陈后果，以利制人”的方法，就是直接告知被说服者，不接受劝说，就会失去某种“利”，从而以一种强制性和不可抗拒性使对方接受。

2. 分析利弊，让对方权衡

直陈后果固然可以强制人服从，但它只适用于那些比较顽固不化的人身上，对于大多数人来说，还是要通过其心服主动听从说服者的意见。这就需要说服者从“利”、“害”两个方面阐明利弊得失，通过利与害的对比，清楚明白地分析出何为轻何为重，向被说服者指出如何做更有利，更易于被说服者接受合理的意见和主张。

3. 结合情理，以利动人

有时候，单纯的“利”难免给人以贪利庸俗之嫌，最好是在对被说服者利益尊重和认同的基础上，将利与理情有机结合起来论事说理，说明利害。

著名体操运动员李宁，在“退役”时面临很多的选择：广西体委副主任职位诱人，年薪百万美元的外国国家队教练，演艺界力邀李宁加盟，健力宝公司也有招募之意。

李宁举棋未定，于是健力宝公司总裁李经纬再次面见李宁。李经纬先谈起一个美国运动员退役后替一家鞋业公司做广告，赚钱后自己开公司，用自己的名字命名公司和鞋的牌子，最后获得成功的故事。

李宁听完后，若有所思。

接着，李经纬从李宁想办体操学校的理想入手，继续分析：“要是你想靠国家拨款资助，不是不可以，但许多事情不好解决。与其向国家伸手，不如自己开辟路子。我认为你最好先搞实业，就搞李宁牌运动服吧。赚了钱，有经济实力，别说你想办1所体操学校，就是办10所也不在话下。”这番话使李宁心为之一动。

见时机已经成熟，李经纬提出：“请你考虑一下，是不是到健力宝来？我相信只要我们携手合作，绝对不会是1+1=2这样简单的算术。从另一个角度说，就目前，恐怕也只有健力宝能帮助你实现这个理想。我那时创业，走了不少弯路，你不应该也不至于从零开始吧，那实在太难。你到健力宝来，我们是基于友情而合作，健力宝也需要你这样的人。”

面对李经纬的热情、诚恳和一次极好的发展机会，李宁终于决定到健力宝去。

李经纬劝说李宁时，突出地表现了对李宁切身利益的关注，论证了李宁到健力宝公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的有利性，同时又充分表现了朋友般的拳拳之情，非常有人情味，从而打动了李宁，也实现了自己的劝说目的。

自我解嘲是种利器

幽默能使人感到轻松愉快，有助于沟通，而自嘲被看作是幽默的最高境界。能自嘲，是心胸开阔、为人宽厚、随和幽默的表现，没有豁达、乐观、超脱的心态和胸怀，是无法做到自嘲的。一个善于自嘲的人，往往就是一个富有智慧和情趣的人，也是一个勇敢和坦诚的人，更是一个将自己里里外外看得很明白的人。自嘲既不会伤害自己，也不会伤害别人，是交际中最为安全的沟通方式。它可以用来活跃气氛，增加人情味；可以用来稳定情绪，赢得自信；也可以用来作为拒绝之词，增进交际双方之间的情谊。

张芸参加一个大型演讲比赛，因音响故障推至9点半才开赛，而参赛人数多达32个。临抽签了，张芸祈祷自己不要抽到后面的。因为快到中午了，再动听的演讲也不如一碗米饭来得实在。谁料那会儿上帝准是开小差了，没听到她虔诚至极的祈祷——抽了个32号，最后一个。张芸倒吸了一口凉气，回到座位上，心里如同十五个吊桶七上八下，听不清带队老师的劝慰，更听不清选手们的演讲，脑子里一片空白，愈慌愈急便愈想不出对策。

果真如张芸所料，过了12点，赛场上人群开始骚动，而差不多要过半个小时才轮到她演讲。在这可贵的关键时刻，一个念头闪过她脑海。当主持人宣布“32号选手上场”时，张芸一扫开始时的沮丧和担心，信心百倍精神抖擞地站了起来。在讲台上站定后，张芸用微笑而平静的目光环视了赛场一圈，骚动的人群渐渐平静下来，视线也集中到她身上来。

这时张芸不慌不忙地开口了：“今天我是最后一个上场，好在我体重比较重，希望能压得住这台戏。”

话语刚落，全场一片笑声，随即是热烈的掌声。饥肠辘辘的听众以难得的耐心听完了张芸为时7分钟的演讲，并难得地一再响起潮水般的掌声。

最后评委团主席点评赛事，说了这样一句话：“表现尤为突出的是32号选手，她以她的体重，更以她的实力压住了这台戏！”台下又响起大家默契的笑声和掌声。

其实，自我解嘲是一种很有效的语言工具。学会自我解嘲，幽默而又不失风度，这是摆脱窘境的最好办法。

在许多场合，人们经常碰到令人尴尬的局面。有时候，你会不经意地说错了一句话或办错了一件事，这时如果你显得局促、紧张、惶恐，切记不必掩饰自己的难堪，更用不着兴师动众地转移目标，只要自我解嘲，往往就能掩饰自己的尴尬。

在一次庆功聚会上，一位年轻的士兵不小心把酒泼在了巴克利将军的秃头上。众人惊呆了，那位年轻的士兵也手足无措。巴克利将军笑着说：“小伙子，你认为这种方法有用吗？”众人不由哄堂大笑，气氛一下子变得非常轻松。

在日常生活中学会自我解嘲，将使你活得更有滋味，远离尴尬和冷场，生活变得更精彩。

自嘲是一门很深的艺术，不仅给大家带来了快乐，也愉悦了自己的心情。懂得自嘲的人往往会与他人相处得更融洽，更受人欢迎。

自嘲并不是拿自己出丑，自嘲者讽刺的往往不是自己的缺点，至少他们的优点是多于

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



缺点的。不管你的身份地位如何，都应该学会自嘲。当然，这里也不是建议你过分简单地模仿丑角，成为别人的笑柄。你的自嘲，要包含智慧，自嘲时，也要保持风度。当你掌握了自嘲的艺术，你就能成为一个快乐的女人，一个受欢迎的女人。

5 招让你成为健谈的人

健谈的人，永远是受欢迎的人。有他们在，就有快乐，就有气氛。

能够与人畅快地交谈是生活中最有乐趣的事情之一，而且它能带给你许多意想不到的回报。但交谈并不是一件容易的事，对许多人来讲，他们宁可不背降落伞从一架飞机上跳下去，也不愿坐在一个陌生人旁边与他聊天。

拉里·金是美国有线新闻网 CNN 专栏节目《拉里·金访谈》的主持人。该栏目开办近 10 年来，先后邀请了 3000 位嘉宾到场，其中包括美国总统、演艺体育界明星，以及传媒所关注的热门人物等。因为其紧密结合时事、主持人幽默风趣而成为此类节目中收视率最高者之一。

下面就是拉里·金的 5 条经验，能教会你在任何时间、任何地点与任何一个人展开有趣的谈话。如果你经常进行有意识的练习，交谈也许会变得容易一些。

1. 不必过分斟酌字句

有时候我们太注意自己说话的措辞，反而不知道如何开口。不是每个人都有拉里·金那样的口才的。

1957 年 5 月 1 日的早晨，在迈阿密海滩上一家叫 WAHR 的小电台里。此前拉里·金一直在那里碰运气，希望有机会实现他的广播梦。电台经理很喜欢他的声音，但就是没有空缺。有一天音乐节目主持人辞职了，经理告诉拉里·金，从 5 月 1 日起接替他的工作。

整个周末拉里·金都没有合眼，一遍又一遍地背诵精心准备的解说词，到星期一早晨他的精神已近乎崩溃了。经理把拉里·金叫进办公室祝他好运，然后拉里·金就进了直播间。

上午 9 点钟，主题曲响了起来，拉里·金正襟危坐，调低音量以便开始开场白。可是他的嘴巴像棉花一样什么也讲不出来。于是拉里·金开大音乐再降低，可舌头还是不听使唤。如此重复了 3 次。听众们听到的只是一支曲子忽高忽低很滑稽地变化着。

终于，气急败坏的经理一脚踹开了门，冲拉里·金喊道："这是一门与大众交流的行业！"然后摔上门走了。

在这一刻，拉里·金不知从哪里来了勇气，他凑近麦克风说道："早上好，这是我在电台工作的第一天，整个周末我都在准备台词，现在有点紧张并且口干舌燥。经理刚刚踢门进来告诉我'这是一门与大众交流的行业'。"

这样的开场白简直糟透了，但是拉里·金终于开了口，而且靠坦率赢得了听众，以后的节目都进行得非常顺利。

2. 培养自己讲话的愿望

有过这样一段经历之后，拉里·金给自己规定要保持讲话的愿望，即使在不开心的时候也强迫自己做到这一点。因为它对于成为一个健谈的人十分重要。拉里·金在广播业取得成功的原因之一就是他热爱自己所从事的工作，这一点是装不出来的。

汤米·拉索达，洛杉矶职业棒球队的前经理。有一次他的球队在全国棒球联赛的复赛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



中惨败，之后拉里·金把他请到了直播间。从他的热情中你绝对看不出他的球队刚刚吃过一场败仗。当拉里·金问他为何能够如此乐观时，他说："生活中最美妙的事就是当一个赢球球队的经理，其次就是当一个输球球队的经理。"这种达观以及对事业的热情使他成为一个成功的球队经理。

3. 不要忘记让对方说话

聆听会使你的讲话水平提高，如果能提出循循善诱的问题来，那就证明你已经是一个相当不错的交谈者了。

拉里·金每天早上都要提醒自己一下：今天我所说的任何内容都不会使自己提高，因为它们都是我所知道的，如果自己想学到东西，最好听听别人说些什么。

4. 开阔你的视野

最好的交谈者能够谈论他日常生活以外的话题和经历。你可以通过旅游拓宽视野，但也完全可以在自家后院做这一点。

当拉里·金还是孩子时，母亲因为要工作，就请了年长的女人来当保姆。她的父亲参加过美国内战，她本人在小时候还见过林肯总统。通过和她交谈，上个世纪的历史就像窗子一样在他面前打开了。

请记住，与有不同生活阅历的人交谈可以帮助你增长见识，并开阔你的思维空间。

5. 营造轻松的谈话环境

拉里·金的交谈原则中非常重要的一条就是不要长时间地谈论一个严肃主题。事实上，在每次访谈中，他都尽力发现每个嘉宾幽默的一面，尤其是他们的自我解嘲。

歌星弗兰克·辛那特拉就是一个不怕亮家丑的人。在一次访谈节目中，他回忆起自己被喜剧演员唐·雷克斯捉弄的故事。当时两人都在拉斯维加斯的一家餐馆吃饭，雷克斯走过来请他帮个忙。

"弗兰克，你和我的女朋友打个招呼好吗？有这样一个大明星肯赏光她会很有面子的。"

"当然可以，把她叫过来吧！"

"如果你能亲自过去，她会更感动的。"

善良的弗兰克信以为真。过了一会儿，他穿过整个大厅来到雷克斯桌前，拍了拍他的后背说："见到你真高兴！"

没想到雷克斯扭过头说："走开，弗兰克，我们正谈私事呢！"

弗兰克讲起此事时津津乐道，仿佛是别人的笑话一样。他的这种风格不仅吸引了电视观众，更为他赢得了大批歌迷。

其实，不管你是面对1个人还是对100万人讲话，原则都是相同的。你要设法在你和他人之间建立起沟通的桥梁。表现出同情、热情和倾听的愿望，你就会成为一个健谈的人。

这样说话最讨人喜欢

面对听众，无论是演讲还是发言，大家都希望自己的讲话能够吸引人，具有不同凡响的魅力。可是在许多场合，尽管自己做了精心准备，但是听众的反应就是平淡而木然，有时甚至让人昏昏欲睡。想一想，自己在台上讲得一头汗，还不值台下人一看。碰到这种情况，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





台上台下、说者和听者双方都难受。万般无奈之下，彼此只好就这么“耗”着、“磨”着、“熬”着，台下的听众巴不得讲话尽早结束，台上的你又不得不硬撑着把话讲完。这样的情景无论谁碰到，心里都憋得慌。

女人常常不了解自己是如何讲话的，因为她们不像男人那样在青春期经历过明显的变声。个人风格与效果咨询公司董事总经理劳雷尔・赫尔曼认为，女人说话的节奏也会出现问题。她说：“毋庸置疑，聪明的女人往往说话过快。她们往往一说一大段，并且期望别人能够听懂。男人往往懂得说话时有所停顿。女人应该放慢语速、增加停顿，让听众听懂她们在说什么。”

口才卓著的人说话也好，演讲也好，往往具有较深厚的思想内涵、较丰富的文化内容、较强的生活气息和艺术感染力，因而具有特殊的魅力。如果你能掌握一定的方法，就能能使你的语言更富有魅力。那么，怎么才能拥有说话吸引人的功力，成为一个惹人爱的女人呢?

1. 让语言更富有情感

语言的情感来自言语者对生活的热爱，对人类社会、国家、群体和他人前途、命运的关注和关怀，对真、善、美的向往，对不幸和苦难的同情，对假、恶、丑的憎恶。当我们善于对社会生活感怀时，就能不时地将这种发自内心的感怀直接或间接地表达出来，我们的语言就能具有一定的情感，进而因具备一定的感染力量和较好的表达效果而富有魅力。

情动于衷，是语言具有情感的关键。而具有情感的语言往往能触动他人的情怀，所以具有较好的表达效果和特殊的魅力。

2. 让语言生动形象。

丰富的形象性会使我们的语言具有无比的生命活力和生活气息。

例：“一个人应当像一朵花，不论男人或女人。花有色、香、味，人有才、情、趣……梁实秋最像一朵花，虽然是一朵鸡冠花。”这是冰心在一次谈话中对梁实秋的评价。

这段评价用了比喻的手法，语言富有形象性。而这一形象性比喻，源于冰心对花的生命表现方式与人的生命表现形式的联想。正是这样的联想形成了类比，使这一评价具有不同寻常的鲜活和耐人寻味的效果。

3. 放低你的声调

声调高的女人生来处于劣势。美国声音紊乱研究中心的民意调查显示，人们更喜欢低沉、悦耳的声音，对男女均是如此。刺耳的尖叫被美国人评为“最难听”的声音。

4. 词语要通俗易懂。

有些人认为，不论是发言还是演讲，既然是在众人面前表现自己的口才，就要选用那些华丽的词语，想会给人留下文化品位高的印象。事实上，往往就是那些“大白话”的讲话，既通俗易懂又幽默风趣，更能赢得听众的青睐。法国哲学家阿兰曾说过：“语句抽象总是糟糕的。你的句子里应放满石头、金属、桌子、椅子、动物、男人、女人。”

5. 让语言偶尔增添一些精彩话语

说话平淡如水的人，很难马上让对他人产生吸引力。如果你经常能妙语连珠，能说出一些精辟的话，那么你一定能大受欢迎。当然在生活中，我们的语言不可能句句闪光、字字珠玑，但我们应力求在一次演讲、一次谈话中产生一两句具有精警性的“点睛”之语，使我们的演讲、报告、谈话等具有一定的震撼力和影响力。

例：“不要问你们的国家能为你们做些什么，而要问你们能为自己的国家做些什么。”这是肯尼迪 1960 年 1 月当选为美国第 35 届总统时发表的就职演说中的一段话。如今，这句话已成为世界各国人民激励自己报效祖国的格言。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



6. 注意语言的形式美

押韵、节奏感强、句式整齐的语言，一般易引人入胜、便于记忆，又琅琅上口，易让人复述。这也是人们喜爱吟诵、背诵诗歌的缘由。我们在说话的时候，如果能借鉴诗歌语言的表现形式，注重一点儿音韵美、节奏美、整齐美，就能在一定程度上，以其优美的外在形式，让人产生一定的美感和快感，进而使人对语言内容产生关注和兴趣。这也是美化语言使之具有一定魅力的途径之一。

把话说得通俗易懂

把简单的话说得复杂并不难，把复杂的东西说得简单有趣才是不简单。

浅俗直白的语句往往蕴涵一个人对人生对社会的独到深邃的思考，可谓俗中有雅，大俗大雅；其次，如果运用恰当，口语往往比书面语更鲜活、更有趣、更富感染力。

在生活中有这样一种现象，一些人怕别人说自己肚子里墨水少，谈话时常常搜肠刮肚地寻找华丽的词藻进行堆砌，以为这样才能显得语言美、水平高。其实这是一种误解。实践证明，“雅”是美，“俗”也是美。通俗并不意味着肤浅，通俗之所以会产生美感，是因为它将深邃的思想内涵蕴藏在平实浅显的语言形式中了，深入而浅出。

那么，怎样才能使谈话通俗优美呢？

1. 使用日常用语

日常用语，专指那些在老百姓中特别通行的有指代和比喻意味的习惯用语。如，把工作互相推诿说成“踢皮球”，把解除束缚说成“松绑”，把升学率为零说成“剃光头”，都可为自己的言谈“添彩儿”。

2. 引进俗语

俗语，是指普遍流行的话语，其中包括民间谚语。这些话，长期生长在人民群众之中，大多都反映了人民的心愿，记录了社会生活和人生经验，道理深刻、意思新鲜、形象生动、简练透辟，如果能恰当引用，就会使交谈意味无穷。

比如“车到山前必有路”、“没有爬不过去的山”、“三百六十行，行行出状元”等，都是些俗话，但却让人听之“开胃”，嚼之有“味”，而这是“雅”的语言所不能代替的。

3. 穿插歇后语，妙趣横生

歇后语，包含了群众的智慧，口耳相传，从古至今广泛流传，它可以使言谈意味深长，妙趣横生。因为这种格式类似谜语，用得好，可以给人活生生的视觉形象和恍然大悟的联想。如：麻袋上绣花——底子差；空心萝卜——外强中干；肉包子打狗——去不回来；夜猫子打坐——睁一只眼，闭一只眼；周瑜打黄盖——一个愿打一个愿挨；不蒸馒头——蒸（争）口气；导弹打蚊子——大材小用……只要用得恰到好处，就会使话语别致而生动。

4. 巧用顺口溜，朗朗上口

顺口溜，是民间流行的一种口头韵文，句子长短不齐，纯用口语，念起来很顺口，如果在交谈中能恰当使用，也会使语言增加魅力。

美娟回到家时丈夫还没把饭做好，她的脸马上阴了下来。这时，丈夫便边做饭边向妻子叨叨：“我早晨洗洗涮涮，中午买菜做饭，晚上陪着儿子把书念，白天还得把钱赚。如果哪样做不好，老婆就给脸色看，你说我活得难不难。”这顺口溜如夏季里刮了一阵清风，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



使妻子的脸由阴转晴。

5. “客串”广告语

当今一些广告语已是妇孺皆知，在交谈中如能巧妙地把一些广告词“插足”进来，也可为谈话增“滋”添“味”。

韩总是化工局的经理，一天，新来的会计小丁找他谈工作。谈了一会儿，韩总说：“你和其他人说话不一样。”当小丁问他怎么不一样时，他笑着说：“农夫山泉，有点甜。”一句话把对方说乐了，一扫小丁刚见他时的拘谨，使气氛立刻活跃起来。

以上只是谈了使言谈通俗优美的几种主要手段。值得注意的是，要想让语言产生“通俗美”的效果，有 3 个问题要特别注意：一是“通俗”不是“低俗”、“媚俗”、“庸俗”，不能“俗”不达意，否则会让人感到“俗不可耐”；二是要注意对象、场合和情境，如果只图个“俗”语连珠、信口开河，就会弄巧成拙；三是要“言为心声”，只有诚恳、朴实的人，说通俗的话才能自然生动、亲切感人，否则，话说得再通俗，也只能让人感到是鼻子里插大葱——装象（相）。

做一个妙语连珠的女人

画了一幅山水画，怎么看也觉得平平淡淡，并无出奇之处。后经名师指点，在那出神之处添上寥寥几笔，整幅画顿时令人心旷神怡，平添了不少力量，真可谓是神来之笔。既然作画有“神来之笔”，那么说话当然也有“神来之语”。在口才艺术中，我们称之为“妙语”。

在会议上、在谈判中、在日常生活里，如果我们将随意说出的话语稍加改变，或巧妙地添上那么一两句“妙语”，往往能让你增添吸引力。

那么，如何做一个妙语连珠的女人呢？

1. 要敢于说话，展现自己口才

记住：社会永远都不是“沉默是金”的社会。一定要表达自己的观点，或许不能说服别人，但一定要让他人知道你的想法。因为没有想法的人，在别人看来，就是傻子或是平庸之辈。观点是没有对错的，不要一味地回避。另外，不是每个人都能说出惊世骇俗的新道理，所以也不必担心自己说过的话是已经是众人皆知的。

2. 形象具体、通俗生动的语句，会给人留下难以忘却的印象

著名文学家高尔基是这样来说“资本家最贪婪”这句话的：“他们好像有 3 个胃袋和 150 枚牙齿。”这个不朽的名句可谓入木三分。

在我们的话语中，如果充满生动具体的语句，就会给人留下难以忘却的印象。因为那样会使听众觉得轻松，觉得新奇，继而眼前浮现出各种生动的形象，从而产生意想不到的效果。

3. 适度自然地夹入专业词汇，会使你的形象得以改善

在谈话中适度、自然地引用一些具有专业或者文学色彩的词汇，会大大改善自己的形象。“味甘而补，味苦而清，药辛发散解表，药酸宁神镇静。任何事物都有它不同的特点，也有它不同的作用。”我们听到这样的话语会有什么样的感觉呢？我们一定这样认为：这个人不是医生，还懂得医药知识，真不简单，从而对该人的印象大为改观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 插上一句小幽默，会使你获得一个轻松的交谈环境

在交谈中，幽默会使你收到独特的效果。

有人形象地比喻“幽默”，说它是生活中的小插曲、美花絮、鲜味精，说它是生活中的盐和水、社会矛盾的缓冲阀、人际关系的润滑剂、健康长寿的负离子发生器，等等。可见，幽默在话语中妙不可言。

5. 说一句动情的话，胜过滔滔大论

人并非全是理性思维，个人的心情有时支配自己的行动。说一句动情的话，胜过滔滔大论。林肯讲：“这是一句古老而颠扑不破的处世真理：‘一滴蜂蜜比一加仑的胆汁，能招引更多苍蝇。’”

6. 用含义广泛的词句，可避免你因知识不足而带来的尴尬

如果有人要你对毫无所知的某本小说、某出戏剧、某部电影或某支乐曲发表意见，你该怎么说呢？因为不知道，你可能不知如何回答。而如果说上一两句涵义广泛的话语，说的词句取好能够适用任何方面，则可巧妙地避免尴尬。只要这种说法于人、于己、于社会无害，何乐而不为呢？

上述提问，应该这样回答：“我喜欢它的前半部分，结构严谨。”或者说：“我喜欢它的后半部分，生动感人。”无论对方是否同意，都不能说你错。

7. 常说“我们”一词，可加强谈话双方的认同感

人们的心理是很微妙的，即使是同一请求，也会因为措辞不同，或被拒绝，或被接受。而如果说“这是我们的”、“我们应该……”之类的话语，则会大大缩短双方的心理距离。因为“我们”一词意味着“你也是其中一员”，会使对方产生命运与共的感觉。

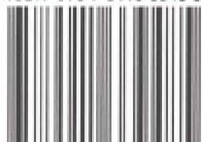
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女人的智慧与魅力

魅力，教女人在最为灿烂的时候展示自己的美丽
智慧，教女人在最有魅力的时候使用自己的资本

女人如果不能在最灿烂的时候展示自己的美丽，就没有魅力；女人如果不能在最有魅力的时候使用自己的资本，就没有智慧。有人说，智慧与魅力之于女人，如同鱼和熊掌一样，难以兼得。不过，只要你愿意，你完全可以成为一个集智慧与魅力于一身的女人，一个同时拥有智慧与魅力的女人无疑是最光彩夺目的。

女人的魅力是女人的护身符，它是比美丽更有价值的东西。女人的美丽会因岁月的漂洗而褪色，花开花落终有时，而女人的魅力却会因岁月的淘洗而放出耀眼的光华，会因岁月的深藏而散发出醉人的醇香。一个长得漂亮的女人不一定有魅力，一个有能力的女人也不一定有魅力，一个只会打扮的女人也不一定有魅力，因为魅力是内外兼修的结果，是经后天的努力与修炼达成的美。只有通过自己一点点的积累、完善，女人的魅力分数才会越来越高。智慧是女人一生取之不尽的巨大财富，智慧之于女人是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立。智慧可以一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧让女人的美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发无穷的魅力。拥有智慧与魅力的女人能够自如进退于生活的各个领域，平淡的生命由此变得丰富多姿！



ISBN 978-7-5113-3948-5
9 787511 339485 >
定价：24.80元